

C. MANTOVANI

COURS D'AIKIDO

TECHNIQUES POUR ACQUERIR PUISSANCE PHYSIQUE ET MENTALE

Méthodes pour accroître la souplesse et l'agilité du corps
Exercices de concentration pour développer la sérénité intérieure, l'attention,
la mémoire et l'intelligence - Pratique spirituelle pour la réalisation positive
des objectifs personnels

AVEC PLUS DE 300 PHOTOS DIDACTIQUES



Connaissance du Monde



SHOUT
SHARE **IT**

Nous remercions le Ju-Te Sport de Milan, qui a contribué à la réalisation de ce livre et qui a mis à notre disposition les armes traditionnelles japonaises (katana, jo et tanto).

Un grand remerciement aux Uke dont les photographies illustrent ce texte: Salvatore La Rocca, Giuseppe Bianchi, Francesco Cammareri, dont l'aide précieuse a permis la réalisation du livre.

© 1991 Italie *Traduction de Evelyne Dengler-Mahé*

© CONNAISSANCE DU MONDE
Edition Algérienne, 1995.

TABLE DES MATIERES

Introduction	page	7
Biographie du fondateur et naissance de l'Aïkido	»	10
Principes pour la pratique de l'Aïkido	»	16
Techniques de base	»	18
Règles techniques	»	23
Position de garde (Kamae)	»	23
Déplacements (Tai-Nc-Shintai)	»	24
Mouvements tournants (Taisabaki)	»	25
Distance fondamentale (Ma-Aï)	»	29
Atemi	»	29
Techniques de chute (Ukemi-Waza)	»	29
Règles du Dojo et éthique martiale	»	35
Le salut	»	38
Liste des techniques traitées dans ce texte	»	40
Les techniques de l'Aïkido	»	42
Techniques d'immobilisation (Katame-Waza)	»	42
— Sous la forme de Suwari-Waza	»	42
— Sous la forme de Hanmi-Hantachi-Waza	»	49
— Sous la forme de Tachi-Waza	»	57
Techniques de projection (Nage-Waza)	»	70
— Sous la forme de Hanmi-Hantachi-Waza	»	70
— Sous la forme de Tachi-Waza	»	74
— Sous la forme de Ushiro-Waza	»	112
Techniques avec l'usage des armes	»	120
— Tanto-Dori (couteau)	»	120
— Jo (bâton)	»	129
— Ken (sabre)	»	134
Glossaire	»	141

INTRODUCTION

Je vois souvent apparaître dans mon Dojo des personnes s'intéressant aux arts martiaux, qui connaissent pratiquement tout ce qui concerne le karaté, le kung-fu, le judo, etc., mais admettent ne rien savoir du tout sur l'**Aïkido**. Et tous me demandent: mais qu'est-ce que l'**Aïkido**?

Personnellement, je pense que l'ignorance concernant cette discipline est due au fait que l'**Aïkido** n'est pas à proprement parler un sport de compétition, et que la presse non spécialisée s'y intéresse donc moins qu'aux autres sports martiaux.

En quoi consiste donc l'**Aïkido**? **«C'est le plaisir de jouer avec son propre corps»**. Au moyen de cette pratique, on apprend à canaliser l'énergie intérieure **Ki** et à la diffuser à travers le corps.

Je n'ai absolument pas l'intention d'approfondir dans cet ouvrage l'aspect philosophique de l'**Aïkido** dont les racines plongent dans la culture japonaise (par exemple le bouddhisme, le zen, le shintoïsme, etc.). Dans ce texte, j'ai poursuivi l'objectif de communiquer avant tout une connaissance pratique de cette discipline, à travers la description des techniques employées.

Le mot **Aïkido** est composé de trois idéogrammes:

- **Aï**, qui signifie «**union**»;
- **Ki**, qui signifie «**énergie**»;
- **Do**, qui signifie «**voie**».

L'**Aïkido** est donc une **voie**. Par voie, on entend un mode de vie global que l'être humain adopte dans sa totalité, c'est-à-dire non seulement avec son corps et son intellect, mais aussi avec son esprit.

Cet objectif est sans cesse présent dans l'organisation de l'entraînement, qui consiste donc à exercer aussi bien le corps que l'esprit. Grâce à ses exercices physiques et

Blason du Nihon Dojo arts martiaux de Novara



respiratoires, l'Aïkido offre d'innombrables avantages, parmi lesquels un développement harmonieux de la silhouette (masculine comme féminine), beaucoup de souplesse et d'agilité.

Les exercices de concentration permettent de développer le calme intérieur, l'attention, la mémoire, l'intelligence et toutes les facultés supérieures de l'esprit.

L'objectif poursuivi par la pratique spirituelle est le **satori**, l'ultime réalité, la réalisation intérieure.

Comme dans toutes les **voies** dans l'Aïkido la figure du Maître qui servira de guide est fondamentale. Le Maître est celui qui a déjà parcouru la **voie** et la connaît parce qu'il y a été lui-même guidé par son propre Maître, comme cela est toujours le cas dans les arts martiaux, et dans toutes les «voies spirituelles».

L'Aïkido enseigne la **non-violence**: il dote l'adepte d'une grande puissance physique et mentale, mais

悟り

Satori

son code moral reste basé sur un comportement en accord avec les grandes lois de la nature.

L'Aïkido est une **voie** de réintégration à la création.

J'ai réfléchi longuement sur les motifs pour lesquels celui qui est «capturé» par l'essence de l'Aïkido ne peut plus s'en éloigner. J'ai repar-

Stage international d'Aïkido, organisé en France et dirigé par le Maître Kobayashi (au centre, première rangée)



couru ma propre histoire pour vérifier quelles en ont été les étapes. J'ai commencé à pratiquer cet art au cours des années 70. Mon premier enseignant a été le Maître Tufu du Bushido Novara. Le besoin d'apprendre et d'approfondir continuellement le sujet m'a amené à m'intégrer à de nouveaux groupes dirigés par d'autres Maîtres, chacun d'eux ayant adopté une méthode différente. J'ai continué ainsi jusqu'à participer à un stage dirigé par **Maître Kobayashi** (élève direct de **Maître Ueshiba**, fondateur de l'**Aïkido**). J'ai alors compris quelle était *ma voie*, j'ai saisi la signification du terme **art**, entendu comme expression du beau, de l'harmonie, de la joie obtenue avec la discipline **martiale** de l'énergie.

Assister, ou mieux encore, participer à un stage d'**Aïkido** est particulièrement impressionnant, aussi bien en raison des mouvements chorégraphiques des pratiquants, qui endossent le kimono traditionnel et l'Akama, une espèce de jupon noir, que du silence absolu qui règne dans la salle, où tous les participants sont complètement absorbés par l'exécution des techniques.

Comme par magie, il s'installe peu à peu une sorte de synchronisme: une danse, la danse cosmique de l'énergie qui se manifeste dans l'être humain, la danse de ce «**présent-continu-infini**».

Comme par magie, il s'installe peu à peu une sorte de synchronisme: une danse, la danse cosmique de l'énergie qui se manifeste dans l'être humain, la danse de ce «**présent-continu-infini**».



Comme par magie, il s'installe peu à peu une sorte de synchronisme: une danse, la danse cosmique de l'énergie qui se manifeste dans l'être humain, la danse de ce «**présent-continu-infini**».

Comme par magie, il s'installe peu à peu une sorte de synchronisme: une danse, la danse cosmique de l'énergie qui se manifeste dans l'être humain, la danse de ce «**présent-continu-infini**».

BIOGRAPHIE DU FONDATEUR ET NAISSANCE DE L'AIKIDO

Le 14 décembre 1883 naît dans la petite cité de Tanabe, non loin d'Osaka, Maître Morihei Ueshiba, quatrième enfant de Yoroku Ueshiba, un petit propriétaire terrien. Yoroku Ueshiba a des responsabilités politiques au conseil municipal et est un notable de la ville.

Doté d'une faible constitution, Morihei Ueshiba est souvent malade et extrêmement nerveux. A l'âge de 7 ans, il apprend à lire sous la direction du moine bouddhiste Fujimoto Mitsujo.

Son père essaye d'améliorer son état de santé en lui faisant pratiquer le sumo et la natation, en vue de le fortifier. Pendant ses premières années d'école, il subit l'influence, déterminante du point de vue psychique et spirituel, de son maître d'école Nasu Tasaburo, lequel deviendra par la suite une grande personnalité religieuse.

A 13 ans, il est admis au collège de Tanabe, mais il n'y restera qu'un an, car il préfère approfondir une matière où il excelle: il s'agit du soroban, une sorte de boulier avec lequel il est possible de faire n'importe quel calcul. Par la suite, il sera employé à l'office des impôts de Tanabe, ce qui ne l'empêchera pas de s'intéresser aux problèmes des paysans et des



O Sensei Maître Morihei Ueshiba

pêcheurs, et de participer à des manifestations organisées dans le but d'améliorer leurs conditions de travail.

Ce comportement lui attire de sévères mesures de répression, qui le poussent à donner sa démission et à aller à Tokyo. Dans la capitale impériale, il travaille tout d'abord comme apprenti chez un grossiste. Au printemps 1902, il loue un local dans un quartier populaire et, sous l'enseigne de Ueshiba Shokai, vend

des articles de librairie aux étudiants du quartier.

Pendant cette époque, son intérêt pour le Budo ne cesse de croître. Il passe des heures entières à étudier les techniques anciennes du ju jitsu, et en particulier celles de l'école Kito, sous la direction de Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique aussi le ken jutsu (sabre) dans un petit Dojo de Shinkage Ryu. Au bout de quelques mois, il est toutefois atteint de bérubéri, et obligé de retourner à Tanabe, son village natal, où il épouse bientôt une amie d'enfance, Hotsu Itokawa. A cette époque, il décide de se forger un corps neuf et vigoureux. Il s'astreint à un sévère entraînement progressif, basé sur la forme physique et la force pure. A l'âge de 20 ans, il est beaucoup plus fort que la moyenne, bien qu'étant de petite taille (1,54 m). Mais la force physique à elle seule ne le satisfait pas, et il se rend à Sakai dans le but d'étudier le «sabre» de l'école Yagyu sous la direction de Maître Nakai.

En 1903, lorsque les rapports deviennent tendus entre la Russie et le Japon, Maître Ueshiba s'engage dans le soixante et unième régiment d'infanterie, en garnison à Osaka. Rapidement, il prend la première place dans tous les exercices d'entraînement, et particulièrement dans le ju ken jutsu (combat à la baïonnette).

Lorsque la guerre éclate, en 1905, son régiment est envoyé sur le front de Mandchourie, où il se distingue par sa conduite exemplaire et gagne des galons de sergent. Son attitude au combat est telle que ses

camarades le surnomment «dieu des soldats». Au moment de l'armistice, son commandant lui offre d'entrer à l'école militaire pour entreprendre la carrière militaire, mais Maître Ueshiba n'accepte pas son offre et retourne chez lui, où il consacre son temps à cultiver ses terres.

Pendant les années de guerre, il n'avait jamais cessé de s'entraîner aux arts martiaux et était resté en contact avec Maître Nakai de l'école Yagyu, qui lui octroya le diplôme en 1908. En dehors des arts martiaux, Maître Ueshiba s'intéressait aux problèmes politiques et sociaux de son pays. Il créa une sorte de maison des jeunes, dans laquelle il installa un Dojo pour la pratique du judo, avec l'aide d'un troisième dan arrivé depuis peu dans la petite ville (Kiyoichi Takagi, qui arrivera jusqu'au neuvième dan).

Dans l'intention de peupler et de valoriser l'île de Hokkaido, dans le nord du Japon, le gouvernement japonais cherche en 1910 des volontaires disposés à émigrer dans cette région. Trouvant l'idée intéressante, Maître Ueshiba rassemble un groupe d'élèves disposés à partir avec lui. Au terme d'un voyage de deux mois, les pionniers arrivent à Hokkaido et s'installent dans une contrée qui deviendra par la suite le village de Shirataki. Au terme de deux ans de dur labeur, le groupe commence à obtenir des résultats encourageants et décide de s'installer définitivement.

Extrêmement inventif, Maître Ueshiba pense à cultiver la menthe et à planter un bois pour disposer de

combustible. Il se consacre à l'élevage des chevaux et des vaches et fonde une coopérative laitière. Sous son impulsion, on voit apparaître tour à tour un centre commercial, une école et une infirmerie.

Il contribue également à l'agrandissement du temple de Shirataki, ce qui lui vaut le surnom supplémentaire de «roi de Shirataki». En février 1915, au cours d'un voyage à Engaru, il rencontre à l'hôtel Kubota le grand Maître de l'école Daito: Sokaku Takeda. Celui-ci reconnaît immédiatement en lui un homme à la personnalité exceptionnelle et décide de lui enseigner les techniques secrètes du Daitoryu. Alors qu'il n'était en soi que de passage, Maître Ueshiba décide de prolonger son séjour d'un mois, afin de pouvoir travailler avec son nouveau Maître.

De retour à Shirataki, il ouvre un Dojo et invite Maître Takeda. Il lui construit une maison et le prend entièrement en charge. Lorsque le célèbre diplôme de l'école Daito lui est accordé, Maître Ueshiba avait travaillé en tout et pour tout une centaine de jours sous la direction de Maître Takeda.

En juin 1918, on l'encourage à se présenter aux élections municipales où il est élu conseiller. A la même époque, la construction du chemin de fer de Hokkaido est commencée sur son initiative. Il reçoit en 1919 des mauvaises nouvelles concernant la santé de son père. Très affligé, il décide de retourner à Tanabe et prend avec sa famille le chemin du retour, en abandonnant tous ses biens.

Pendant le voyage, il apprend qu'un grand Maître mystique, Wanisaburo Deguchi, doté de rares pouvoirs spirituels, se trouve dans la localité de Ayabe. Maître Ueshiba décide de le rencontrer et de lui demander de prier pour la guérison de son père. Il ressent en outre la nécessité de le rencontrer pour mettre au clair certains conflits intérieurs: il maîtrise en effet parfaitement sa force et les techniques de combat, mais son énergie spirituelle reste fragile.

Son père meurt le 2 janvier 1920, mais ce n'est que deux jours plus tard qu'Ueshiba arrive à Tanabe. Extrêmement touché par l'épreuve, le Maître passe quelques mois à méditer, mais il décide de séjourner à Ayabe dans le temple de Omoto-Kyo, afin de pouvoir étudier sous la direction de Wanisaburo Deguchi.

L'Omoto-Kyo (ou enseignement de la grande force) est une secte religieuse Shinto, fondée par une femme, Nao Deguchi, après que celle-ci eut reçu des révélations divines. Pour l'Omoto-Kyo, Dieu est l'esprit qui empreint l'univers tout entier, et l'homme est le ministre de Dieu qui gouverne le ciel et la terre. Lorsque l'homme réalise son unité avec Dieu, il parvient à disposer d'un pouvoir et d'une autorité illimités. L'homme incarne un temple de Dieu qui est lui-même la citadelle de l'homme: ils sont ainsi dépendants l'un de l'autre. L'Omoto-Kyo donne à ses adeptes trois règles à observer pour être plus proche de Dieu.

1. «Observez les véritables phénomènes naturels et vous penserez au corps (à la substance) du seul et vrai Dieu».

2. «Observez le parfait fonctionnement de l'univers et vous penserez à l'énergie du seul et vrai Dieu».
3. «Observez la mentalité des êtres vivants et vous concevrez l'âme du seul et vrai Dieu».

Mal vu par les autorités, Wanisaburo Deguchi est emprisonné à plusieurs reprises et accusé de crime de lèse-majesté et d'infractions à la loi de la presse. Malgré tous ces ennuis, il parvient à développer une intense activité dans les domaines littéraire et social, en faveur des gens âgés, des déshérités et des orphelins. Pacifiste convaincu, il fonde en 1925 l'association pour l'amour et la fraternité universels. Il entre en contact avec différentes religions parsemées dans le monde entier et crée une fondation mondiale des religions.

Le 13 février 1924, en grand secret, (il a été relégué à Ayabe à la suite d'un délit de lèse-majesté par rapport à l'empereur) il quitte le Japon avec quelques disciples, dont Maître Morihei Ueshiba, pour se rendre en Mongolie. Là, en dépit des désordres provoqués par la guerre entre Chinois et Japonais, il tente d'instaurer une alliance, de créer un royaume de la Paix basé sur la force des nouvelles religions. Il échoue dans son projet, et est emprisonné par les Chinois avec toute sa suite. Après avoir passé quelques mois en détention, et risqué leur vie à plusieurs reprises, ils sont tous remis aux autorités japonaises qui décident de les rapatrier. Une foule immense vient les acclamer à leur arrivée au port de Moji, à la fin du

mois de juin 1925. De retour à Ayabe, Maître Ueshiba reprend ses recherches sur le Budo et sur la voie spirituelle, avec une énergie renouvelée. Attiré par sa réputation, un officier de marine, professeur de kendo, décide de lui rendre visite. Il s'ensuit une discussion pendant laquelle les deux interlocuteurs ne sont pas d'accord sur divers points. L'officier propose alors un combat à Maître Ueshiba, qui l'accepte. Il refuse le bâton que lui propose l'officier, en lui disant qu'il n'en a pas besoin. Ce dernier l'attaque sans répit, mais ne réussit jamais à le toucher. A la fin, épuisé, il renonce à continuer le combat. Maître Ueshiba lui explique qu'il sentait venir les coups avant même qu'il ne les lui porte, qu'il percevait une lueur une fraction de seconde avant que le bâton ne le touche, et que cela lui permettait d'esquiver facilement les attaques de l'adversaire.

Il avait déjà eu cette expérience en Chine, lorsqu'un soldat chinois qui avait déjà mis en joue son fusil eut la désagréable surprise de se retrouver désarmé avant d'avoir pu appuyer sur la gâchette.

Maître Ueshiba devait expliquer par la suite que l'intention de tuer de son adversaire devenait comme une balle immatérielle qui s'avancait vers lui au moment précis où le soldat tirait.

Peu après son combat contre l'officier de marine, Maître Ueshiba sort dans le jardin pour se rafraîchir le visage à la fontaine et c'est en cet endroit qu'il a la révélation de son art. Sans pouvoir bouger, il a la sensation que son corps devient limpi-

de et que la terre et le ciel commencent à vibrer. Une poudre d'or s'élève du sol et, le touchant, le transmute et l'enveloppe dans une auréole de gloire. Il perçoit les gazouillis des oiseaux et, dans le même moment, se sent capable de pénétrer les desseins de la divinité créatrice du cosmos.

C'est à ce moment qu'il se rend compte que la force du vrai Budo est l'amour spirituel: que la véritable loi martiale ne consiste pas à vaincre son adversaire en usant de la force, mais à se sentir en harmonie avec le cosmos tout entier et à accepter et à favoriser l'expansion de la connaissance dans tous les êtres vivants.

Il comprend que la pratique du Budo doit porter à la plénitude de cet état de grâce.

Si tous les arts martiaux japonais présentent un aspect spirituel, personne ne l'avait approfondi au point d'y inclure l'amour de l'humanité. L'amour qui ne lutte pas, qui ne connaît pas d'ennemi. C'est la raison pour laquelle Maître Ueshiba décide de donner à son art le nom de Aïkido.

En 1926, le nom d'Ueshiba commence à être connu: d'éminents Budoka et d'importantes personnalités du monde politique viennent rendre visite au Maître. En 1927, il est invité par l'amiral Takeshita et se rend à Tokyo pour y enseigner son art aux nobles et aux militaires de rang élevé.

Il propose également un stage aux officiers de la garde impériale, ayant au moins un cinquième dan de judo et de kendo. Après qu'il ait

enseigné dans divers endroits à Tokyo, le prince Shimazu lui offre une salle pour qu'il en fasse un Dojo, qui devient vite trop petit. En avril 1931, le Maître s'installe à Wakamatsuchō dans un nouveau Dojo qui prendra le nom de Kobukan. C'est en ce lieu que Maître Jigoro Kano, fondateur du judo moderne, vient lui rendre visite. Il est en effet curieux de connaître la raison de la grande renommée de ce nouvel art martial. Lorsque Maître Kano voit voltiger le créateur de l'Aïkido, il déclare: «Voilà mon Budo idéal». Dès le lendemain, il envoie ses meilleurs élèves apprendre l'Aïkido. A cette époque, il existe une sélection très sévère pour les nouveaux aspirants au Dojo, et l'entraînement est si dur que le gymnase est surnommé le «Dojo infernal».

Pendant la guerre, l'activité du Dojo se ralentit quelque peu. Les entraînements sont alors surtout dirigés par le fils de Maître Ueshiba, Kisshomaru, qui est l'actuel Doshu (Maître de la voie). Maître Ueshiba s'était retiré à Iwama, à 120 km de Tokyo, où se trouve actuellement le sanctuaire de l'Aïkido (Aiki Jin Ja). En 1946, les Américains interdisent la pratique de tous les arts martiaux au Japon. Le Dojo de Tokyo reste fermé jusqu'en 1948, époque à laquelle il prend le nom de Aïkikai. L'Aïkido est le premier art martial à pouvoir reprendre son activité en raison de son contenu pacifique. Le 9 février 1948, le Kobukan devient officiellement Aïkikai et est reconnu par le ministère de l'Éducation comme école d'intérêt public. La forme moderne de l'Aïkido se déve-

loppe peu à peu, et le nombre des adeptes ne cesse d'augmenter. C'est à cette époque que les grands experts actuels (huitième dan, et au-delà) ont commencé à le pratiquer. A partir de 67 ans, Maître Ueshiba confie graduellement l'enseignement à son fils et à ses meilleurs disciples; certains d'entre eux se transfèrent à l'étranger et divulguent l'Aïkido dans le monde entier. Lorsque le vénérable Maître meurt, le 26 avril 1969, l'Aïkikai est un immeuble de trois étages et l'Aïkido a des centaines de milliers d'adeptes dispersés dans les cinq continents.

Maître Ueshiba a eu quatre enfants, une fille et trois garçons. Les deux premiers garçons sont morts enfants; le troisième, Kisshomaru, dirige actuellement le centre mondial de Aïkido. L'Aïkikai a deux étages de plus et, en plus des cinq cours de base quotidiens, on y propose des cours pour débutants ou pour groupes spéciaux.

De six heures du matin à huit heures du soir, des centaines de personnes viennent pratiquer en ce lieu, dans le but de suivre la voie merveilleuse tracée par «O Sensei Maître Morihei Ueshiba».



PRINCIPES POUR LA PRATIQUE DE L'AIKIDO

Il est impossible d'apprendre un art martial en se contentant de lire un texte. Le meilleur des manuels ne pourra jamais remplacer l'enseignement d'un Maître: un art martial, ne consiste pas seulement en l'apprentissage de quelques techniques, mais se base sur un message éthique et spirituel que seul un Maître peut transmettre.

Tous les arts martiaux traditionnels offrent des techniques d'auto-défense efficaces, et une méthode d'apprentissage à la portée de tous. Mais l'Aïkido comprend des éléments qui le distinguent de n'importe quel autre art martial.

Un des éléments qui rend l'Aïkido unique en son genre est qu'il s'agit d'un art purement défensif.

«La théorie de cet art est basée sur le fait qu'il n'existe aucune stratégie d'attaque dans la pratique, et que toutes les techniques de neutralisation, appliquées correctement, ne causent aucun dommage irréparable à l'agresseur: ainsi, la neutralisation d'un acte violent se déroule sans provoquer de traumatismes ou de complications».

En Aïkido, la défense contre une attaque s'effectue en canalisant l'énergie de l'adversaire, avec des mouvements de déplacement ap-

propriés qui provoquent un déséquilibre. On peut également immobiliser ou projeter l'agresseur avec des techniques appropriées, sans porter atteinte à son intégrité physique. Le but est de contrôler l'adversaire tout en le respectant. Dans les mouvements fluides de l'Aïkido, il existe toujours un centre stable.



Le Maître Taisen Deshimaru Roshi, moine zen



Stage d'Aïkido dirigé par le Maître André Cognard, organisé à Novara dans le Nihon Dojo

«Le sens de l'équilibre domine chaque mouvement de la main et du pied, les membres se déplacent doucement comme au cours d'une danse, le mouvement du corps tout entier n'étant rien d'autre que le déplacement assuré du propre centre abdominal. Le point essentiel de l'Aïkido est la réalisation d'un centre fort et stable».

Le fondateur de l'Aïkido soutenait que, pour apprendre les techniques de cet art merveilleux, il suffisait de suivre les mouvements du cosmos. Au moyen d'une pratique constante et intense, il est possible de réaliser l'union entre le **Ki**, principe créateur permanent de l'univers et le **Ki** individuel qui se manifeste à travers la respiration.

L'entraînement constant de l'esprit et du corps réalise cette unité que

Takemushi Aïki (créativité de l'Aïki)



l'on peut traduire dans la réalité en vivant en harmonie avec soi-même et l'environnement.

La codification des techniques d'Aïkido ne peut être considérée que comme un moyen d'enseignement utilisé à un stade préparatoire. Le fondateur, Maître Ueshiba, n'a jamais voulu codifier la moindre technique: il soutenait en effet que cela aurait eu pour effet de limiter la créativité des mouvements.

Takemushi Aïki, ou «créativité de l'aïki», est ce que l'on obtient en laissant circuler sa propre énergie créatrice.

TECHNIQUES DE BASE

Kihon Katame-Waza, principe d'immobilisation appliqué à chaque forme d'attaque constituée de: **Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo**. **Kihon Nage-Waza**, projections appliquées aux formes d'attaque. Certaines formes de projection sont: **Kokyunage, Iriminage, Shihonage, Kotegaeshi, Tenchinage**.

D'autres formes d'attaque sont:

- **Katatetori Gyaku-Hanmi**: prise au poignet opposé (1);
- **Katatetori-Aihanmi**: prise au poignet croisée (2);
- **Ryotetori**: prise aux poignets (3);
- **Katateriyotetori**: prise au poignet avec deux mains (4);
- **Ushiro Ryotetori**: prise aux poignets par derrière (5 et 6);
- **Ushiro Katatetori Kubishime**: d'une main, prise au poignet; de l'autre, prise à la gorge pour étranglement (7);



1

2





3

4



— Yokozuna, il s'écroule à terre.
— Yokozuna, il s'écroule à terre.
— Yokozuna, il s'écroule à terre.

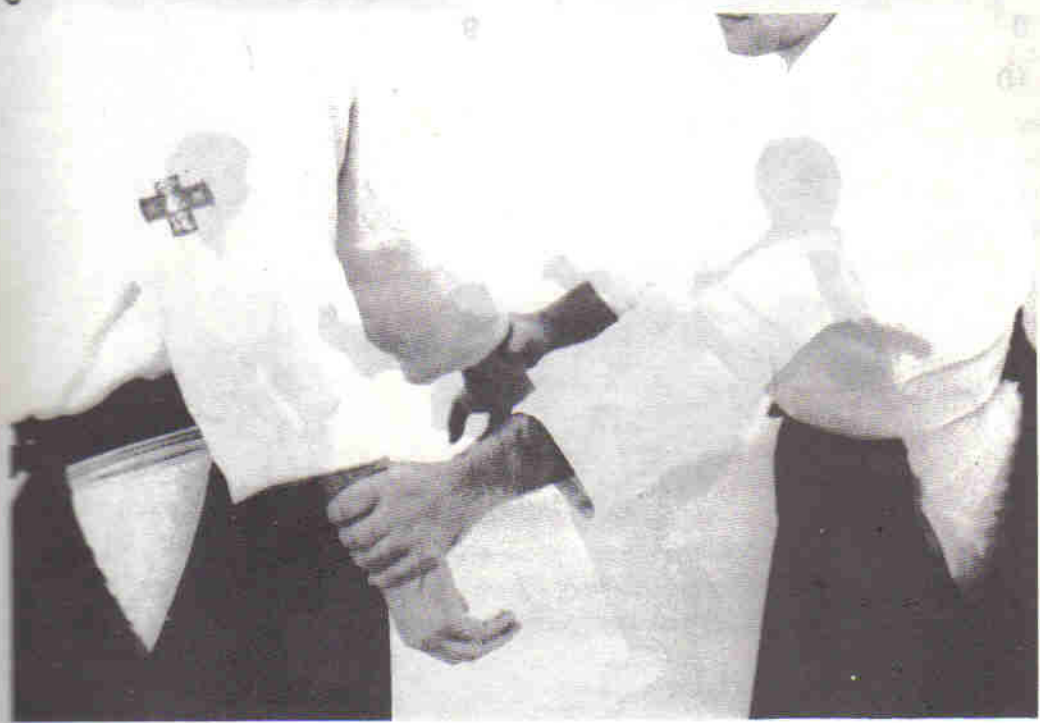
— Tais-toi, coupe de poire (10).
— Tais-toi, coupe de poire (10).
— Tais-toi, coupe de poire (10).



5
6



7



- **Shomen-Uchi**: tranchant du haut vers la tête (8);
- **Yokomen-Uchi**: tranchant latéralement du haut (9);

- **Tsuki**: coup de poing direct;
 - **Geri**: coups de pieds (10).
- Toutes les techniques peuvent être exécutées à partir des positions de:



8



9



10

- **Suwari-Waza**: Tori et Uke exécutent les techniques à genoux;
- **Hanmi Hantachi-Waza**: Uke attaque en position debout et Tori en position à genoux;
- **Tachi-Waza**: techniques exécutées en position debout.

Les formes Suwari-Waza et Hanmi Hantachi-Waza sont surtout d'ordre didactique.

En considération de l'extrême instabilité dans laquelle on se trouve pour effectuer les techniques des positions citées ci-dessus, il est conseillé d'avoir recours au mouvement et à l'efficacité des hanches et donc à l'ensemble de la ceinture pelvienne d'où provient toute l'énergie **Ki (Tanden)**. Toutes les techniques seront mises en œuvre sous les formes **Irimi** (directes) ou **Tenkan** (circulaires). La forme **Irimi** ou **Omote** peut être interprétée comme

Ki (Tanden)



forme positive. La forme **Tenkan** ou **Ura** peut être interprétée comme forme négative ou d'effacement.

REGLES TECHNIQUES

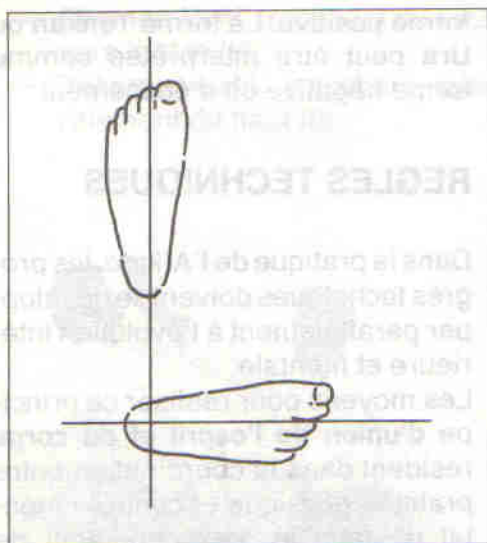
Dans la pratique de l'Aïkido, les progrès techniques doivent se développer parallèlement à l'évolution intérieure et mentale.

Les moyens pour réaliser ce principe **d'union de l'esprit et du corps** résident dans la coordination entre pratique physique et contrôle mental et dans le développement de l'imagination et de l'intuition. Il est ainsi possible de réaliser l'ensemble de la pratique évolutive de l'Aïkido, **Takemushi Aïki**.

Le pouvoir de l'Aïkido permet de comprendre que l'harmonie et le non-lutter sont à la base de notre existence. L'élève qui veut entreprendre l'étude de cet art incomparable doit abandonner tout d'abord toute intention «d'arriver quelque part». Il doit accepter la pratique avec toutes ses lois, dans un esprit d'humilité. C'est alors qu'il lui sera possible d'acquérir toutes les notions de l'Aïkido qui provoqueront chez lui un élargissement de son champ de conscience jusque dans la vie quotidienne.

POSITION DE GARDE (Kamae)

La position que devra adopter Tori pour contrer une attaque de Uke est nommée **Sankaku-Tai**, ou position en triangle.



Sankaku-Tai; en haut, position des pieds

On doit présenter à l'adversaire son profil droit ou gauche, le pied avant et le pied arrière formant un triangle

rectangle; le poids du corps est réparti sur les deux pieds, les genoux doivent être légèrement fléchis, le corps perpendiculaire au sol, bras et épaules détendus.

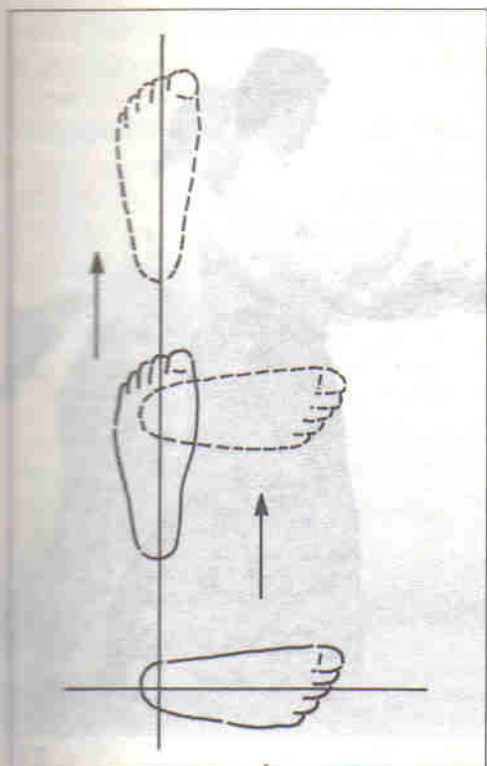
Précisons le sens du terme de relaxation dans l'Aïkido. Dans cet art, la décontraction équivaut à une «juste tension musculaire», c'est-à-dire à une position non de faiblesse générale, mais de flexibilité musculaire dépourvue de tension. Dans cette posture, on obtient le maximum de mobilité intuitive et pratique, et l'attitude mentale est celle du retour à soi, avec les yeux non fixés quelque part, mais, comme l'enseigne le Maître Deshimaru, moine zen: «Il convient de voir les choses lointaines comme si elles étaient proches, et les proches comme si elles étaient au loin; si vous fixez vos yeux sur une seule feuille dans une forêt, vous perdrez la vision des autres, mais si vous ne fixez rien de particulier, vous réussirez à percevoir jusqu'à la plus infime nuance dans cette forêt».

DEPLACEMENTS (Tai-No-Shintai)

Face à une attaque, et avant de riposter avec une technique, il convient d'exécuter des mouvements dénommés **Tai-No-Shintai**.

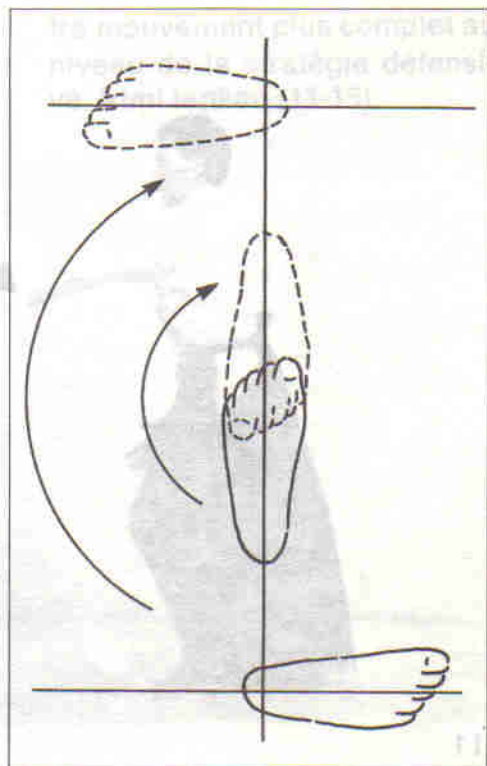
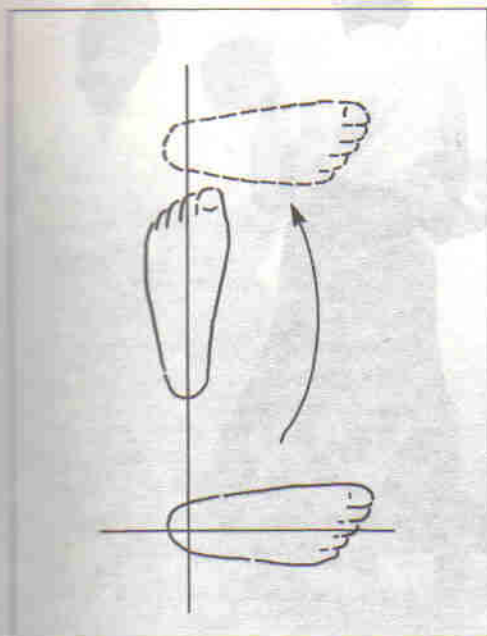
Les déplacements de base se nomment **Tsugi-Ashi** et **Ayumi-Ashi**.

Dans le Tsugi-Ashi, dit «pied qui suit», un pied avance et l'autre le suit sans jamais le dépasser. Dans l'Ayumi-Ashi, le pied postérieur, en avançant, dépasse l'antérieur.



Tsugi-Ashi

Ayumi-Ashi



Tenkan

MOUVEMENTS TOURNANTS (Taisabaki)

Essentiels dans l'Aïkido, ils consistent à guider l'adversaire et à canaliser sa force sur une action positive directe (omote), ou à le confronter avec une action négative (ura), en pivotant le corps sur un pied ou sur l'autre.

Il importe de préciser que ces mouvements partent toujours des hanches (**Koshi**).

Le pied antérieur sert de pivot, autour duquel on effectue une rotation complète **Tenkan**.

En insérant quelques pas avant la rotation de Tenkan, on réalise un au-



11

12



tre mouvement plus complet au niveau de la stratégie défensive, **irimi tenkan** (11-15).

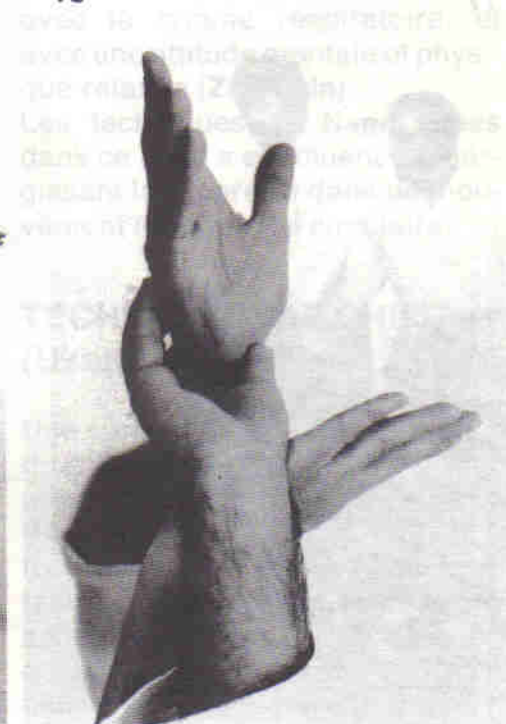


13

14



15



un teigimāš eulq tiamvum šv
-lgnēšb šngēšv šl šb ševln
ve šmīn šmīn (11-12)

Si l'on se contente
de modifier le profil
de garde, on exécute **Tai-No-Henko**
(16-18).



16
17

18



DISTANCE FONDAMENTALE (Ma-Ai)

C'est la distance optimale entre celui qui exécute une attaque (Uke) et celui qui se défend (Tori). Il s'agit d'une distance permettant une attaque réelle et une possibilité de défense appropriée.

ATEMI

Ce sont des coups portés au visage ou au corps. En Aïkido, ces coups ne sont qu'ébauchés, l'impact réel n'a jamais lieu. Pour cette raison, l'Aïkido est extrêmement fluide, dynamique, avec des mouvements circulaires du corps et des bras. A un stade plus avancé, on développe des mouvements encore plus subtils, mais aussi plus efficaces, qui représentent la synthèse des mouvements circulaires dynamiques **Meguri**, un mot que l'on peut traduire par «tourbillon d'énergie». Comme tous les mouvements d'Aïkido, les **Meguri** naissent à partir du centre abdominal **Tanden** ou **Hara**, pour se transmettre à travers le **Koshi** (les hanches) aux extrémités.

Ki-énergie vitale

Chaque mouvement d'Aïkido doit être développé avec la respiration correcte (circulation du **Ki**). **Sans le Ki, il n'existe pas de Aïkido.**

Kokyu signifie: respiration. Ce texte se réfère uniquement au niveau physique de la respiration: si vous voulez vous renseigner sur la respiration plus «fine» et ésotérique, consultez des textes spécifiques.



Kokyu

Lors d'une attaque, tous les mouvements s'effectuent en relation avec le rythme respiratoire, et avec une attitude mentale et physique relaxée (**Zan-Shin**).

Les techniques de **Nage** citées dans ce texte s'effectuent en élargissant le propre **Ki** dans un mouvement respiratoire circulaire.

TECHNIQUES DE CHUTE (Ukemi-Waza)

Une partie de chaque leçon d'Aïkido est toujours réservée à l'enseignement des techniques de chute (**Ukemi-Waza**).

Il est essentiel de maîtriser parfaitement ces techniques, qu'elles soient consécutives à des techniques d'immobilisation ou aux techniques classiques de projection.

Au niveau didactique, les chutes (Ukemi) se divisent en:

— **Mae-Ukemi**: chute en avant (19-23);





20
21



22
23



24
25

Au niveau d'habileté les choses
diffèrent. — 52 ans —
1977



24
25



26
27



— **Ushiro-Ukemi**: chute
en arrière (24-29);

28



29



30
31

— **Plongeurs en avant (30-33).**

Au terme d'une pratique intensive, l'adepte peut parvenir aux formes spectaculaires de projections.

Contrairement à ce qui est d'usage dans les autres arts martiaux, les techniques de Ukemi sont exécutées avec une méthode de roulement complet sur le tatami, avec une diffusion de l'énergie en direc-

tion circulaire; l'aïkidoka peut alors se retrouver en position de stabilité sans aucune conséquence sur sa structure physique.

La technique de projection représente le stade le plus avancé des techniques de chute. C'est le complément d'une technique de la part du Tori, sans porter atteinte à l'intégrité physique du Uke.



30
31



32
33

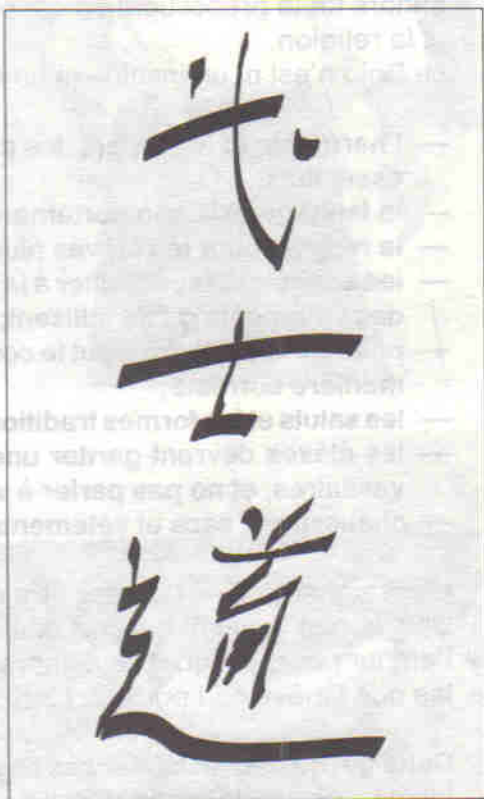


REGLES DU DOJO ET ETHIQUE MARTIALE

Littéralement, Dojo signifie «lieu de sagesse», et ce terme très ancien indiquait le lieu dans lequel les moines zen pratiquaient la méditation. Dans la culture occidentale, on emploie en revanche ce mot japonais pour désigner une salle d'entraînement aux arts martiaux.

Le Dojo se compose d'une structure d'accueil d'ordre fonctionnel et d'un sol recouvert d'une natte de paille de riz, le tatami, où se déroulent les leçons. Au-dessus de l'aire réservée aux exercices, on expose traditionnellement un portrait du fondateur de l'Aïkido, Maître Ueshiba, qui peut être remplacé par un calligramme au contenu philosophique et moral (Gaku): ce mur d'honneur est appelé «**Kamiza**».

Le lieu d'entraînement doit être extrêmement simple et tranquille. Au moment même où le pratiquant met le pied sur le tatami, il doit se sentir en paix avec soi-même, ce qui constitue la condition indispensable pour pratiquer l'Aïkido d'une façon véritablement morale et naturelle. Dès que l'adepte d'Aïkido pénètre dans le Dojo, son comportement est empreint de respect pour ce lieu et tout ce qu'il contient. L'enseignement de l'Aïkido se base sur le sens de l'éthique et exige que les prati-



«*Bushido*», la voie du guerrier

quants adoptent une attitude calme, concentrée et silencieuse.

Avant de monter sur le tatami, les adeptes laissent les «Zoori» sur les côtés de la natte, et exécutent ensuite le salut traditionnel en positions de Sei-Za, avec les mains réunies à Gassho, dirigées vers le Kamiza.

REGLES DU DOJO

Dojo signifie lieu de sagesse.

Seuls y peuvent accéder ceux qui ont véritablement l'intention de s'étudier eux-mêmes.

Calme, concentration et silence doivent y régner.

Ceux qui rentrent dans le Dojo pour pratiquer doivent abandonner tout type de préjugé à l'égard d'eux-mêmes et des autres, et laisser au dehors toute préoccupation concernant la race, les conditions sociales et la religion.

Le Dojo n'est ni un institut, ni un lieu de réunion politique ou sociale.

- **l'harmonie et le respect des pratiquants entre eux sont des facteurs essentiels;**
- **le langage et le comportement doivent être corrects;**
- **le respect pour les élèves plus anciens est de rigueur;**
- **les adeptes doivent veiller à la propreté aussi bien de leurs corps que des vêtements qu'ils utilisent;**
- **pendant la pratique, seul le costume traditionnel sera endossé, et de manière correcte;**
- **les saluts et les formes traditionnelles de courtoisie seront observés;**
- **les élèves devront garder une attitude concentrée même dans les vestiaires, et ne pas parler à voix haute;**
- **chaussures, sacs et vêtements devront être rangés avec soin.**

L'enseignement ne doit pas être diffusé sans autorisation.

Une bonne éducation, une confiance totale dans l'enseignement et l'amour pour l'art qu'il veut apprendre font partie des choses essentielles que l'élève doit porter à l'intérieur de soi-même.

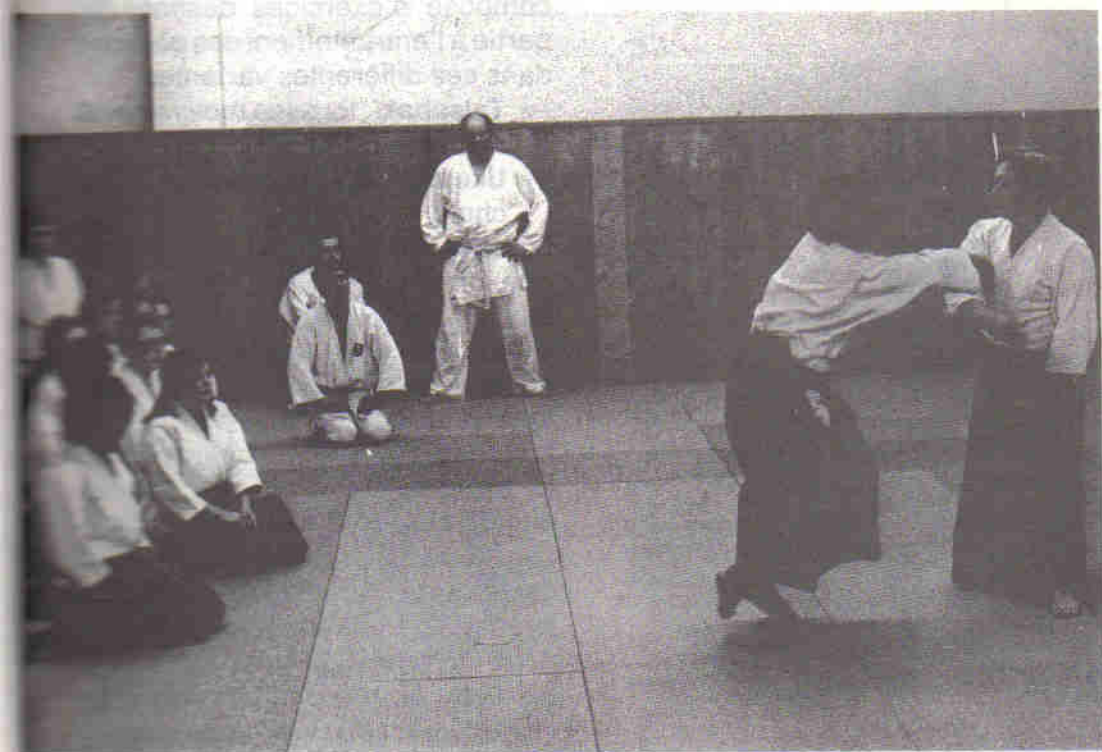
Celui qui ne peut accepter ces règles, lesquelles représentent la véritable essence de la pratique, telle qu'elle a été transmise par la tradition, est prié de s'en aller et de ne revenir que lorsqu'il les aura comprises et sera disposé à les suivre.

Ils attendent ainsi le Maître en restant en position de Sei-Za, toujours tournés vers le Kamiza et en file avec les autres élèves. Les élèves les plus anciens qui disposent déjà d'une ceinture se mettent sur le côté droit de la file.

Chaque leçon d'Aïkido commence et se termine par le salut.



Le Maître Kobayashi Sensei; en dessous, pendant un stage



LE SALUT

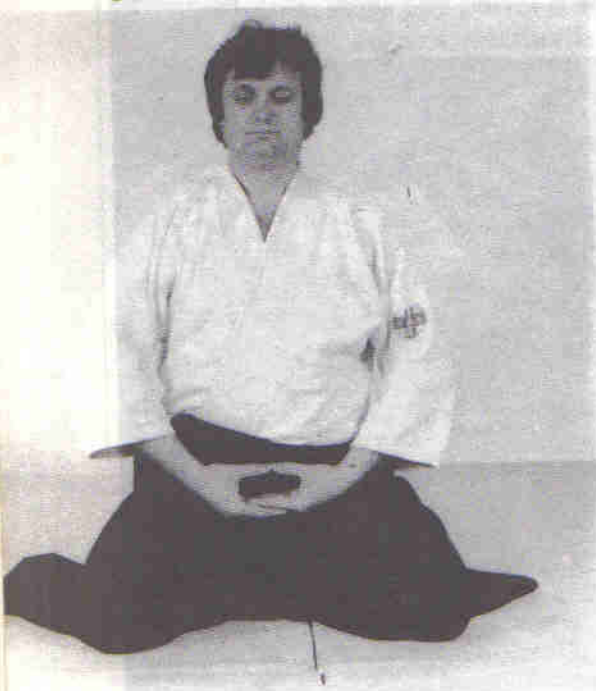
Le Maître se place au centre du tatami en position de Sei-Za, tourné vers le Kamiza, et tous les élèves se mettent également en Sei-Za. L'élève au niveau le plus élevé déclare «**Mokuso**». Tous placent alors la main gauche au-dessus de la droite en unissant les pouces (34).

Mokuso signifie «se concentrer».

A partir de cet instant, chaque action devra être accomplie avec le maximum de concentration physique et mentale, dans le but de réaliser le concept zen «ici et maintenant».

Au bout de quelques secondes, on entend le mot «**Mokuso Jame**», qui invite les participants à interrompre leur concentration. Ils replacent alors leurs mains sur leurs genoux et exécutent le salut **Zarei** (35-37),

34



en fléchissant le buste et en appuyant les mains sur le tatami, légèrement en avant de la ligne des genoux. Après le salut au Kamiza, le Maître se retourne vers les élèves, et ils se saluent réciproquement.

Ouvrons une parenthèse sur un cérémonial adopté dans les Dojos pratiquant l'Aïkido selon l'école du Maître Kobayashi de Osaka et de ses disciples. Les élèves se mettent debout après avoir effectué le salut initial et se dispersent sur le tatami pour le cérémonial «Shin-Kokyu» (**Shin** = «esprit», **Kokyu** = «respiration», à savoir «respiration spirituelle»). Après ce cérémonial, la leçon continue avec des exercices de **Taiso**, une gymnastique qui sert à rendre les muscles plus élastiques et à assouplir les articulations. Le Taiso est suivi de l'**Aïki-Taiso**, composé d'exercices destinés en partie à l'entraînement des poignets dans ses différentes variantes:

- **Taisabaki**: tous les mouvements du corps ou déplacements;
- **Ukemi-Waza**: techniques de chute.

Lorsque cette préparation est terminée, on débute l'enseignement des techniques: elles sont tout d'abord expliquées avec l'aide d'un élève qui joue le rôle de Uke, puis répétées par les autres élèves.

La tenue d'Aïkido est le kimono ou Gi (on prononce «gui»), composé d'une veste de toile robuste renforcée, de pantalons spéciaux et d'une ceinture (obi). Les adeptes les plus avancés portent une jupe-pantalon noire nommée «Akama». A l'origine, cette dernière faisait partie de l'habillement du Bushi (guerrier).

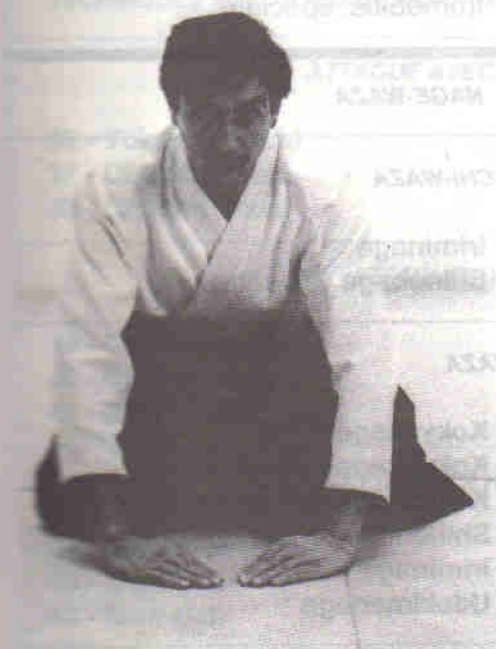
Il existe une classification des élèves selon leur niveau d'apprentissage, à savoir du sixième Kyu au premier Kyu. Après le premier Kyu, l'élève devient Sho-Dan ceinture noire première dan.

Le passage d'un degré à l'autre se fait au moyen d'examens passés devant une commission d'examinateurs, qui jugent du niveau atteint par l'élève dans l'apprentissage technique et éthique. Habituellement, la commission compétente pour les adeptes de niveau Kyu se compose du professeur de ces élèves, assisté de professeurs d'autres Dojos. Pour les examens de passage aux degrés dan, l'examineur est en revanche le Maître au rang le plus élevé, responsable de tous les Dojos qui suivent la même école ou la même méthode d'enseignement.

37



35
36



LISTE DES TECHNIQUES TRAITEES DANS CE TEXTE

<i>TECHNIQUES D'IMMOBILISATION</i>	<i>KATAME-WAZA</i>
<i>SUWARI-WAZA</i>	
1 - Katatori	Ikkyo omote
2 - Shomen-Uchi	Sankyo omote
<i>HANMI-HANTACHI-WAZA</i>	
3 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Nikyo
4 - Shomen-Uchi	Yonkyo
<i>TACHI-WAZA</i>	
5 - Shomen-Uchi	Ikkyo omote
6 - Shomen-Uchi	Sankyo omote
7 - Ryokatatori	Ikkyo
8 - Chudan-Tsuki	Hijikimeosae
9 - Chudan-Tsuki	Immobilis. spéciale
<i>TECHNIQUES DE PROJECTION</i>	<i>NAGE-WAZA</i>
<i>HANMI-HANTACHI-WAZA</i>	
10 - Shomen-Uchi	Iriminage
11 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Shinonage variante
<i>TACHI-WAZA</i>	
12 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Kokyunage irimi
13 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Kokyunage tenkan (1 ^{re} forme)
14 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Kokyunage tenkan (2 ^e forme)
15 - Katatetori Gyaku-Hanmi	Shihonage omote
16 - Katateryotetori	Iriminage
17 - Katateryotetori	Udekimenage

18 - Katateryotetori	Udekimenage variante
19 - Katateryotetori	Koshinage
20 - Ryotetori	Kokyunage irimi
21 - Ryotetori	Kokyunage variante
22 - Ryotetori	Kokyunage tenkan
23 - Ryotetori	Shihonage
24 - Ryotetori	Tenchinage
25 - Ryotetori	Koshinage
26 - Ryokatatori	Kokyunage tenkan
27 - Shomen-Uchi	Iriminage
28 - Shomen-Uchi	Kotegaeshi
29 - Shomen-Uchi	Kokyunage tenkan
30 - Yokomen-Uchi	Udekimenage
31 - Yokomen-Uchi	Shihonage
32 - Ushiro Ryotetori	Iriminage
33 - Ushiro Ryotetori	Kokyunage
34 - Ushiro Ryotetori	Kokyunage irimi
35 - Ushiro Katatetori Kubishime	Koshinage

TECHNIQUES AVEC L'USAGE DES ARMES

ATTAQUE AVEC «TANTO» (COUTEAU)

36 - Yokomen-Uchi	Gokyo
37 - Chudan-Tsuki	Uchi-Kaiten-Sankyo
38 - Chudan-Tsuki	Kotegaeshi

ATTAQUE AVEC «JO» (BATON)

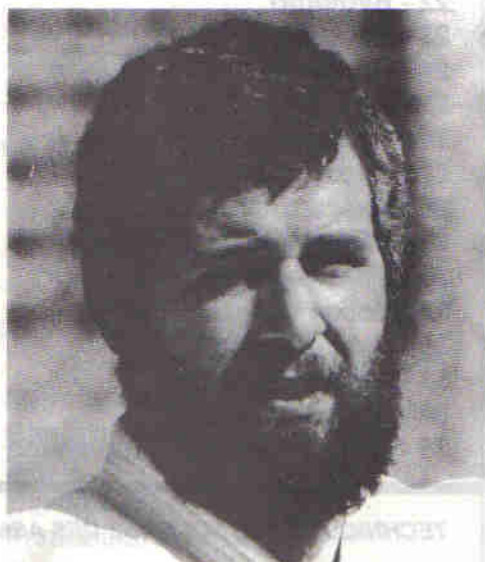
39 - Choku-Tsuki	Udegarami
40 - Choku-Tsuki	Kokyunage
41 - Choku-Tsuki	Kokyunage tenkan

ATTAQUE AVEC «KEN» (SABRE)

42 - Men-Uchi	Iriminage
43 - Men-Uchi	Kokyunage irimi
44 - Men-Uchi	Kokyunage tenkan

LES TECHNIQUES DE L'AIKIDO

合 氣 道



Le Maître André Cognard, directeur technique de l'Académie Aïkido de Lyon

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION (Katame-Waza)

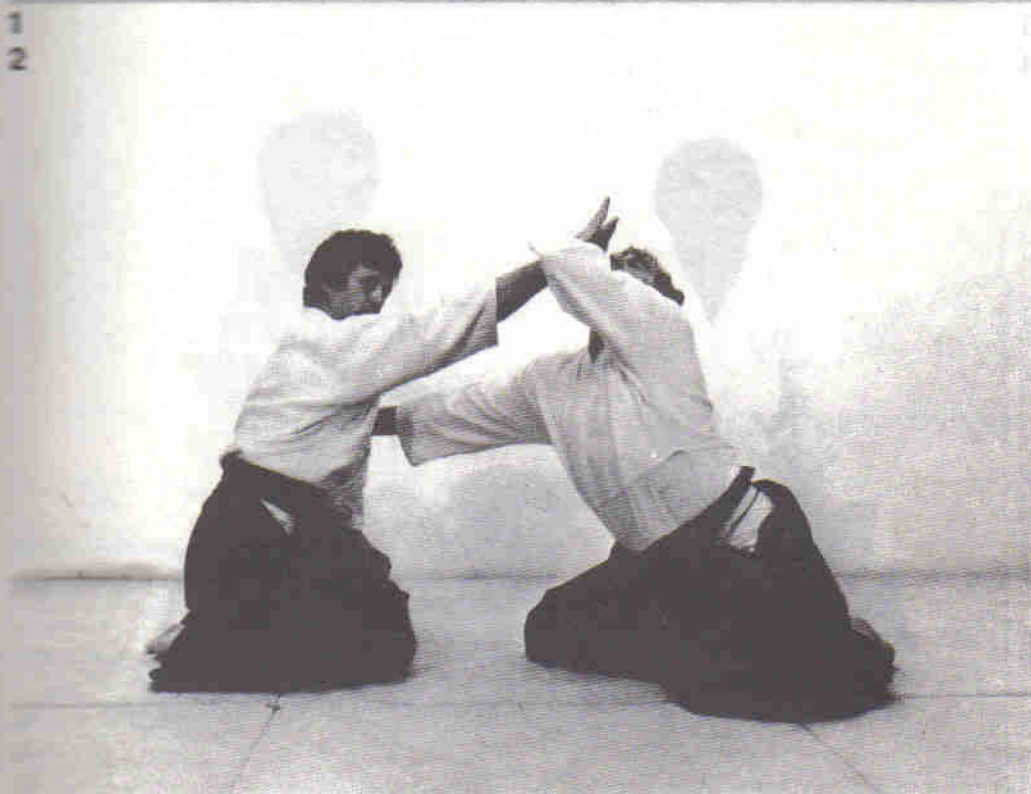
Sous la forme de Suwari-Waza

Katatori Ikkyo omote

1. Uke saisit l'épaule gauche de Tori. 2. Avec un déplacement des hanches et un changement du profil de



12



LES TECHNIQUES DE L'AIKIDO

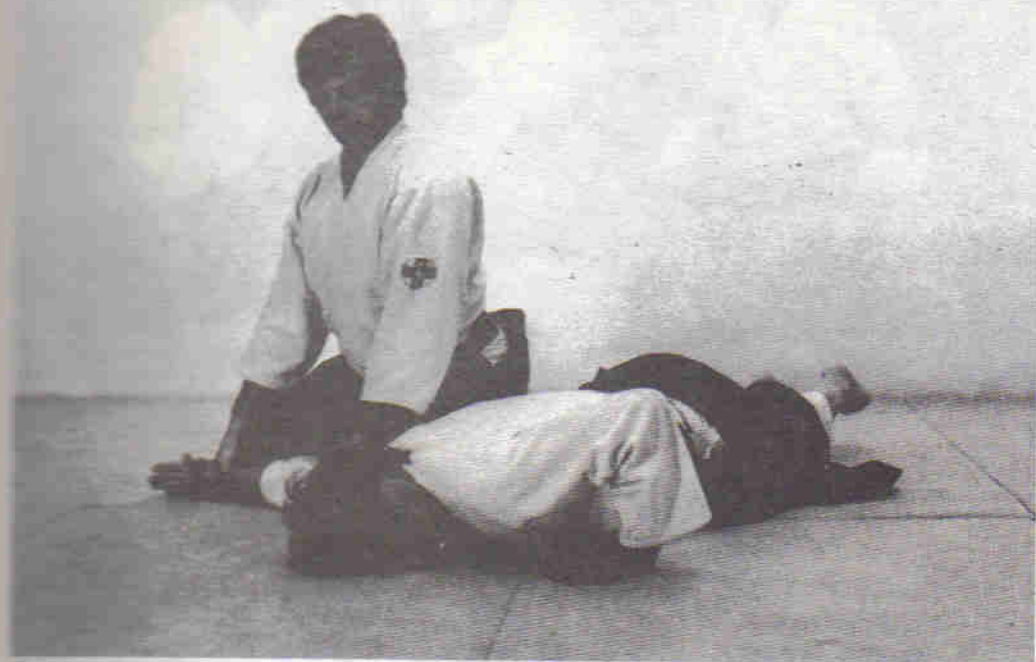
garde, Tori déséquilibre Uke. Après avoir esquissé un Atemi au visage pour accentuer ultérieurement le déséquilibre, Tori attrape de sa main droite la main droite de Uke et, avec un déplacement des hanches (3 et 4) et un mouvement circulaire des bras, le met à terre et le contrôle (5 et 6).

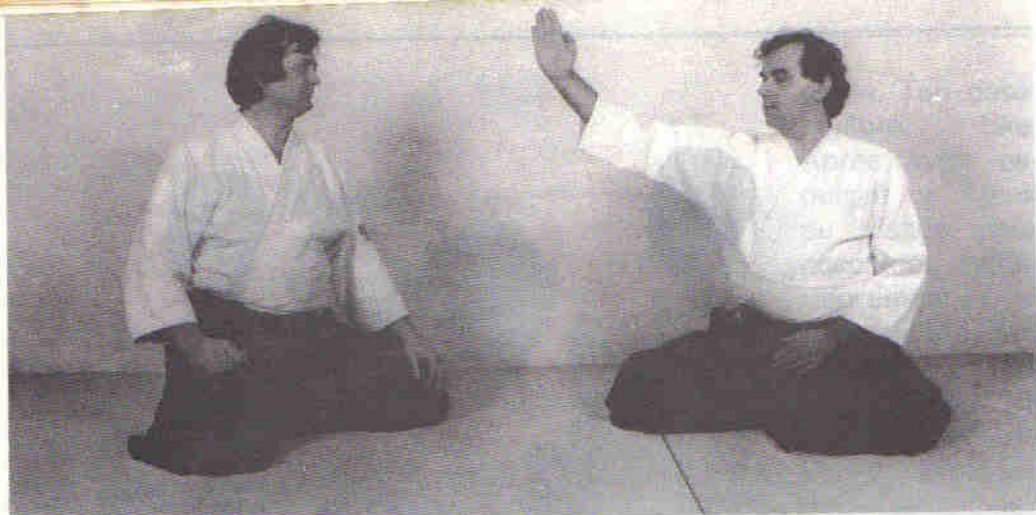


3

4



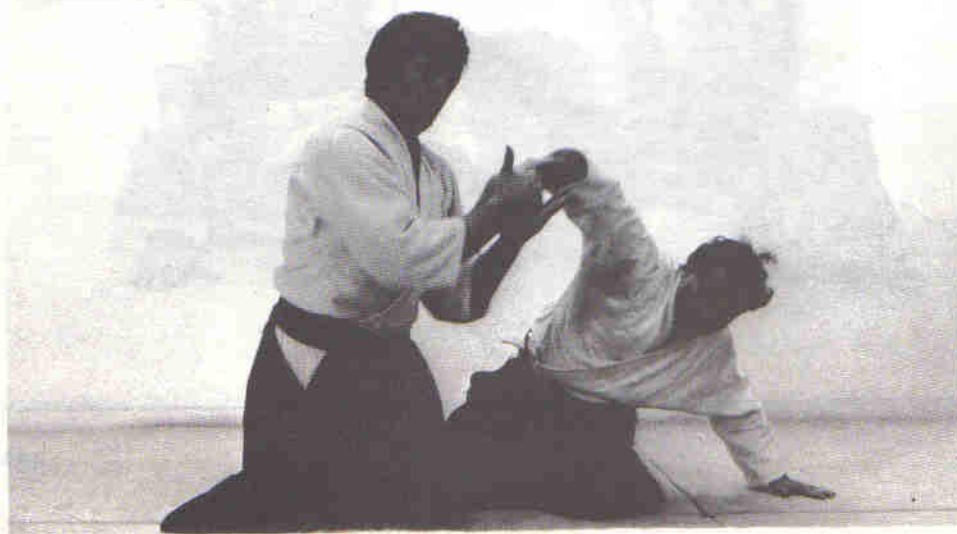




7
8



9



10
11



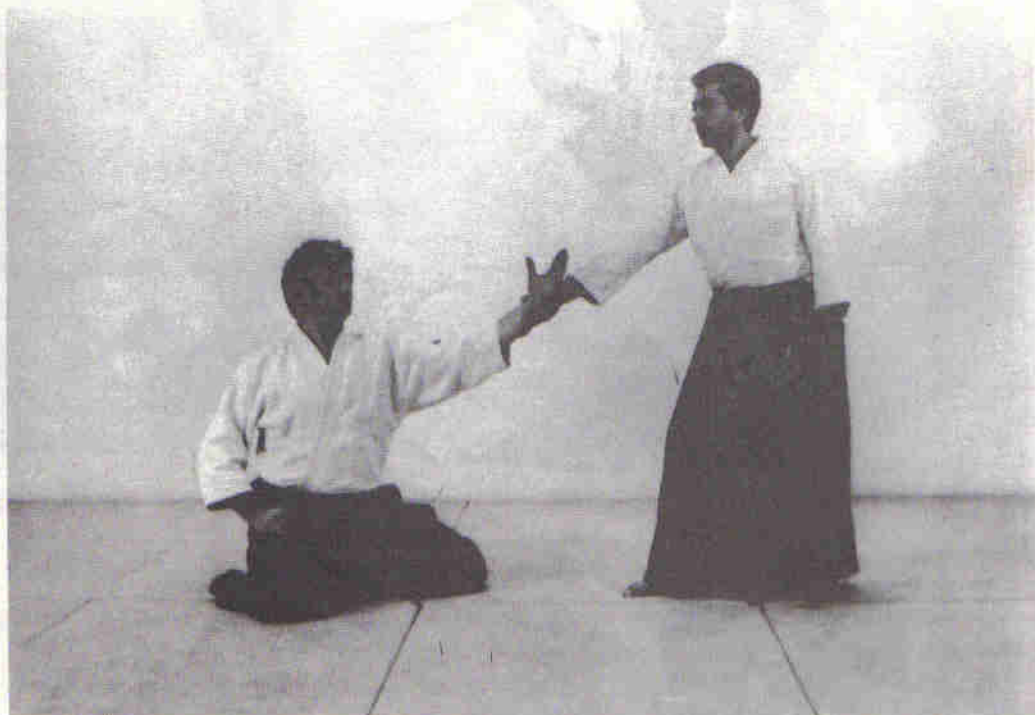
Shomen-Uchi Sankyo omote

7. Uke attaque avec un tranchant de la main porté d'en haut. 8. Au même moment, Tori effectue un déplacement légèrement latéral et vers l'avant pour créer un déséquilibre, en contrôlant le bras et en bloquant le coude. 9-11. En même temps, de sa main droite, Tori bloque les doigts de Uke, de façon à libérer son autre main qui coinçait le coude.

Les deux mains effectuent alors l'immobilisation de Sankyo. 12. Détail de l'immobilisation.

12





13

14



Sous la forme de
Hanmi-Hantachi-
Waza

Kataetori Gyaku-
Hanmi Nikyo

13. Uke saisit le poignet de Tori. Celui-ci, à l'aide d'un déplacement du bras vers le propre centre abdominal (14 et 15), entraîne un déséquilibre; successivement, Tori retourne le mouvement circulaire vers l'extérieur, esquisse un Atemi au visage afin de maintenir un état de déséquilibre (16), et amène le poignet



15
16



Sous la forme de
Hannu-Hannu-
Waza

Katsushiro Ogasawara
Hannu Waza

13. Une autre forme de
gros du bras. On
dit, à l'issue d'un
placement du
bras se dirigeant
en avant, le bras
est abaissé et
l'autre bras est
abaissé. L'autre
bras est abaissé
et l'autre bras est
abaissé.



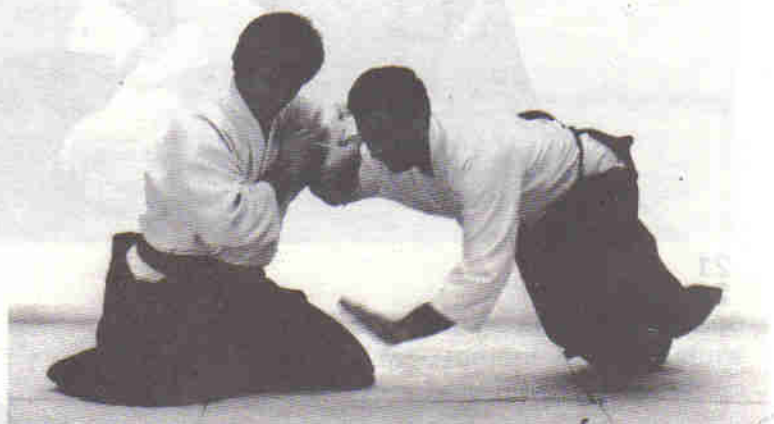
17
18

12
19

de déséquilibre (12)
et amène le coude



de Uke à toucher
l'épaule de ce der-
nier (17-20).



19
20





21
22





23

21-23. L'immobilisation est réalisée par un mouvement de fermeture vers le propre centre de gravité.





24

25



24. Détail du passage d'immobilisation de la photo 21.

25. Détail de l'immobilisation finale.

Shomen-Uchi Yonkyo

26. Uke attaque avec un tranchant de la main porté d'en haut vers la tête de Tori. Ce dernier, contrôlant l'attaque (**27**), exécute un déplacement de Taisahaki (**28**) en générant un déséquilibre avec une dynamique rotatoire.



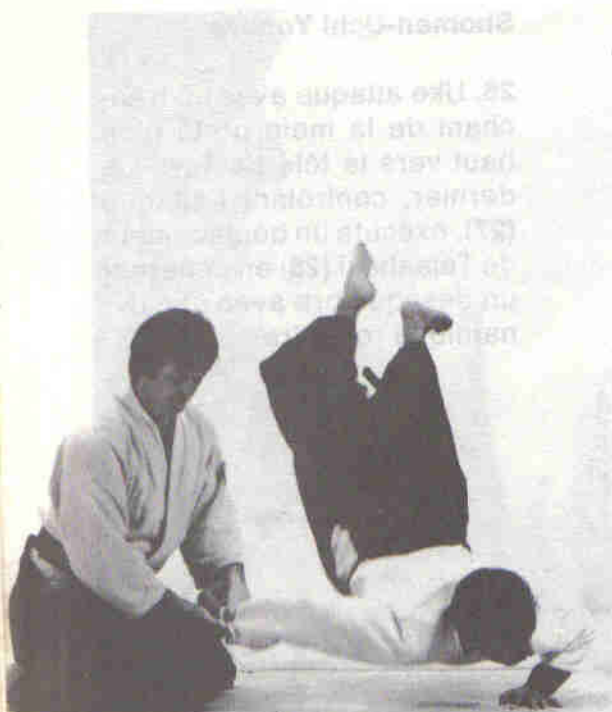
26

27



28

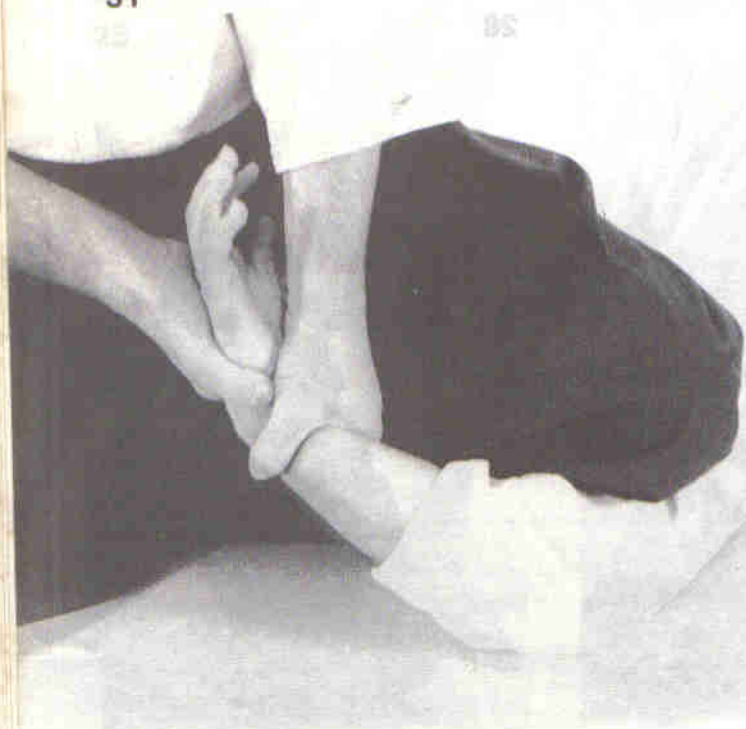




29

31

30



En bloquant l'avant-bras (29) et en contrôlant le poignet de Uke, il effectue un levier d'immobilisation (30), et place son genou sur le bras de Uke pour accentuer le blocage. 31. Détail de l'immobilisation.



32

Sous la forme de Tachi-Waza

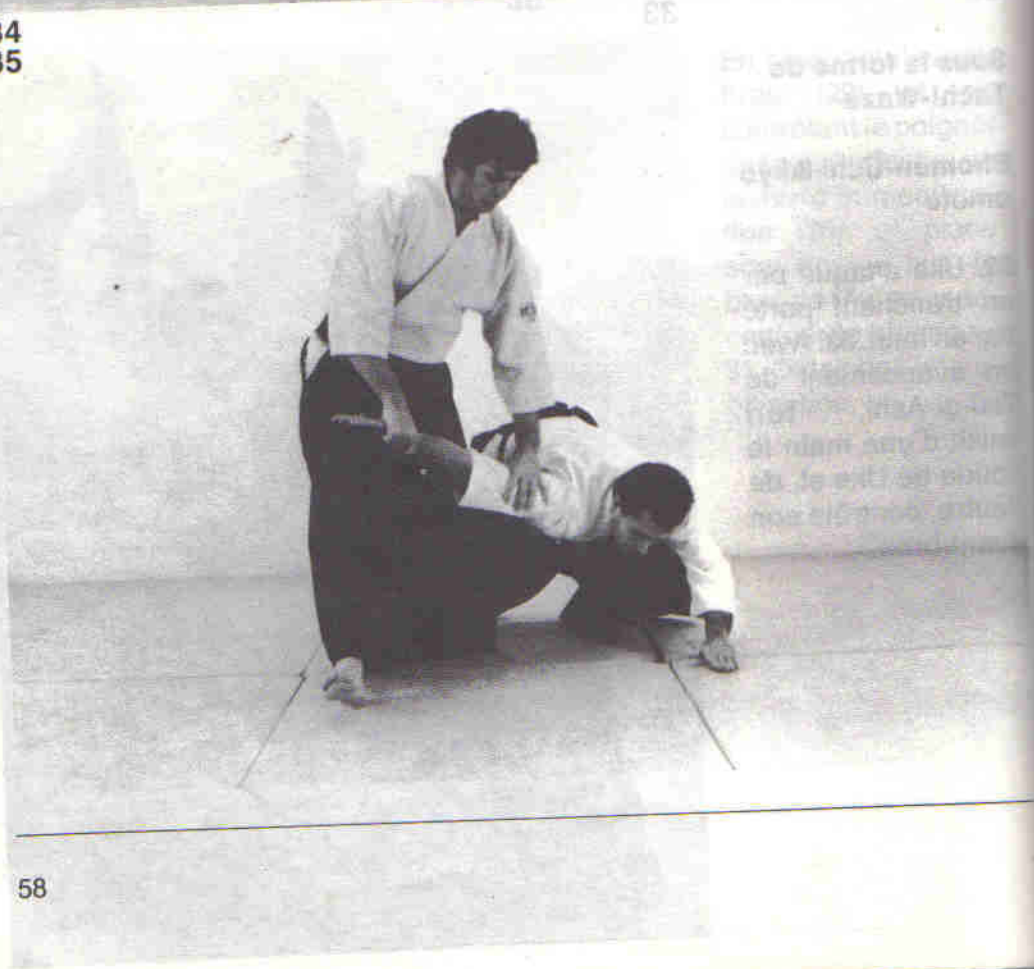
Shomen-Uchi Ikkyo omote

32. Uke attaque par un tranchant porté par en haut. 33. Avec un avancement de Tsu-gi-Ashi, Tori saisit d'une main le coude de Uke et, de l'autre, contrôle son avant-bras.

33



34
35



34. Tori, en décrivant un mouvement circulaire autour d'un axe vertical, bloque le poignet de Uke et provoque un déséquilibre (35) avec neutralisation à terre (36).

35. Détail de la neutralisation à terre.

36. Uke est immobilisé à terre. Tori, en décrivant un mouvement circulaire autour d'un axe vertical, bloque le poignet de Uke et provoque un déséquilibre (35) avec neutralisation à terre (36).



36



Shomen-Uchi Sankyo omote

38. En riposte à une attaque de Uke par un tranchant porté d'en haut, Tori effectue un mouvement de Ikkyo similaire à la technique précédente (39); la main qui contrôle l'avant-bras bloque ensuite les doigts de Uke (40), pendant que l'autre main coince le poignet (41); au terme d'un mouvement rotatoire, Uke est immobilisé à terre (42 et 43).



38

39

88

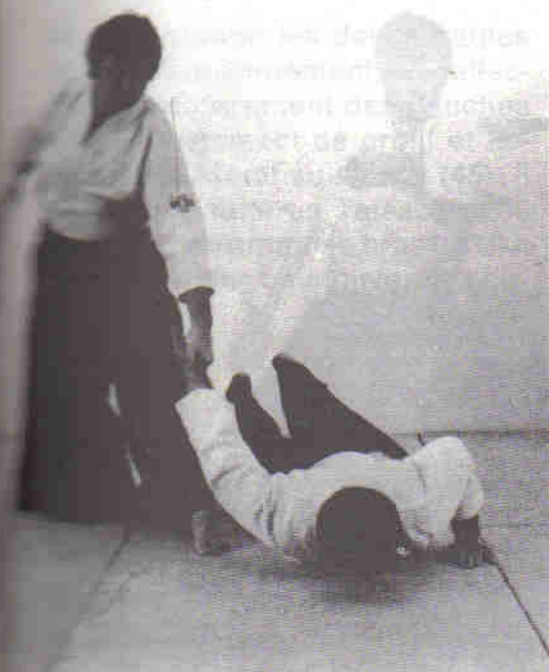
40



41



42



43





44

45





46

Ryokatatori Ikkyo ura

47

44. Uke attrape les deux épaules de Tori. Simultanément, Tori effectue un déplacement des hanches avec changement de profil et esquisse un Atemi au visage (45). Il exécute ensuite un Taisabaki (46 et 47) en retournant le bras de Uke vers le sol par un mouvement cir-



culaire, et termine enfin par une neutralisation (48). 49. Détail du contrôle et Atemi. 50. Détail du blocage du bras. 51. Particularités du mouvement circulaire.



48

49





50
51

52
53

54
55





52

53





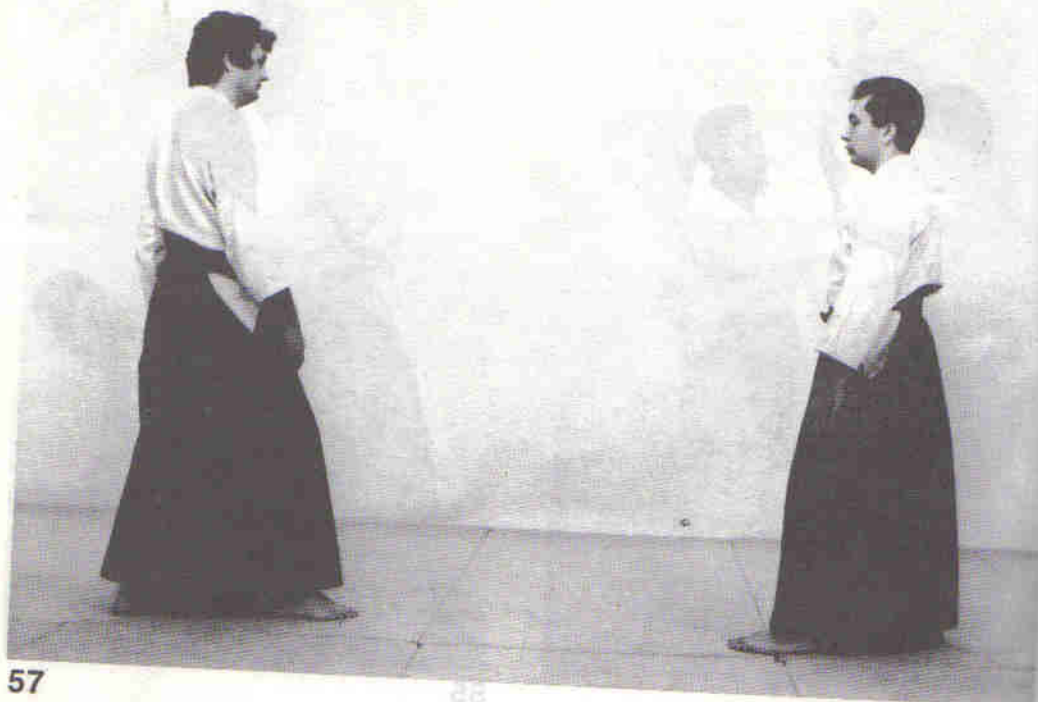
55
56

Chudan-Tsuki Hijikimeosae

Uke attaque d'un coup de poing. Tout en effectuant un déplacement de Taisabaki latéral interne à Uke, Tori contrôle le poing et, d'un Atemi au visage (52 et 53), empêche l'apparition d'autres réactions. D'un mouvement rotatoire similaire à Ikkyo (54) et en s'aidant de son propre coude, Tori repousse l'épaule de Uke vers le sol tout en maintenant son poignet vers le haut (55). Immobilisation et contrôle ont lieu à travers le blocage de l'articulation du coude et de l'épaule (56).

Chudan-Tsuki immobilisation 56





57

Chudan-Tsuki immobilisation spéciale

Attaqué à coups de poing, Tori exécute tout d'abord le contrôle de la technique Hijikimeosae (57 et 58). Puis il saisit de la main le col de Uke (59) et, au moyen d'un mouvement rotatoire de Uke autour de son axe vertical (60), le neutralise en bloquant le bras et l'épaule (61).



58



60

61





62

63

TECHNIQUES DE PROJECTION (Nage-Waza)

Sous la forme de Hanmi-
Hantachi-Waza

Shomen-Uchi Iriminage

62. Pour parer un tranchant porté du haut par Uke, Tori contrôle l'attaque avec un mouvement de Irimitenkan (63) et déséquilibre Uke par un mouvement rotatoire dirigé vers le sol (64); il modifie ensuite le sens de rotation (65) et neutralise Uke en bloquant le bras et la tête (66).



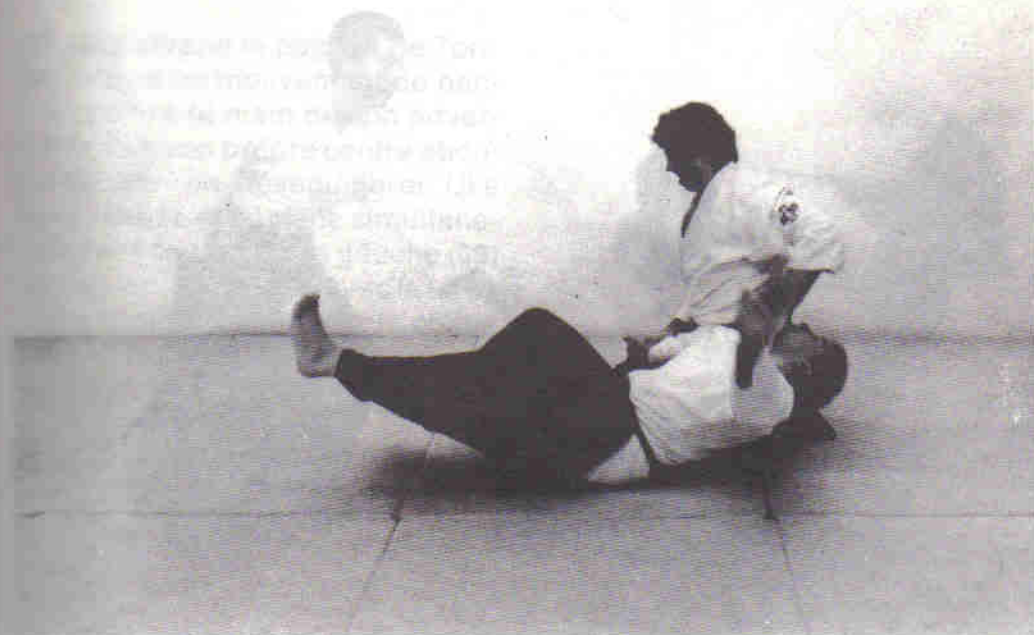


75
88



66

78
89





67
68

68

67

TECHNIQUES DE PROJECTION (Nage-Waza)

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

Technique de Nage-Waza
Nage-Waza

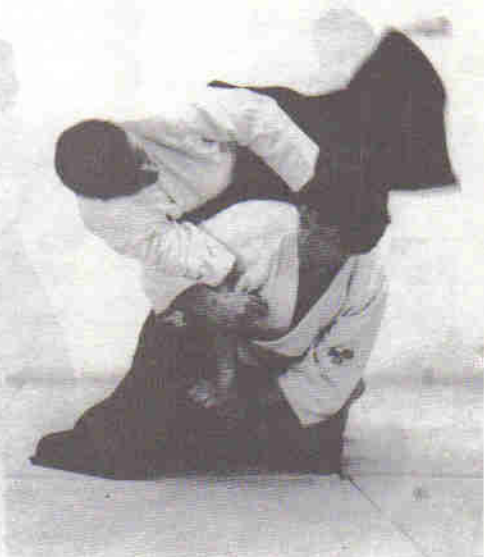


69

Katatetori Gyaku-Hanmi Shihonage variante

67. Uke attrape le poignet de Tori.
 68. Tori, d'un mouvement de hanches, attire la main de son adversaire vers son propre centre abdominal afin de déséquilibrer Uke vers l'avant, et déplace simultanément son buste vers la gauche (69) pour créer l'obstacle. Avec la force dynamique des bras, Tori oblige Uke à une projection en passant par-dessus son dos (70).

70



**Sous la forme de
Tachi-Waza**

**Katatetori Gyaku-
Hanmi Kokyunage
irimi**



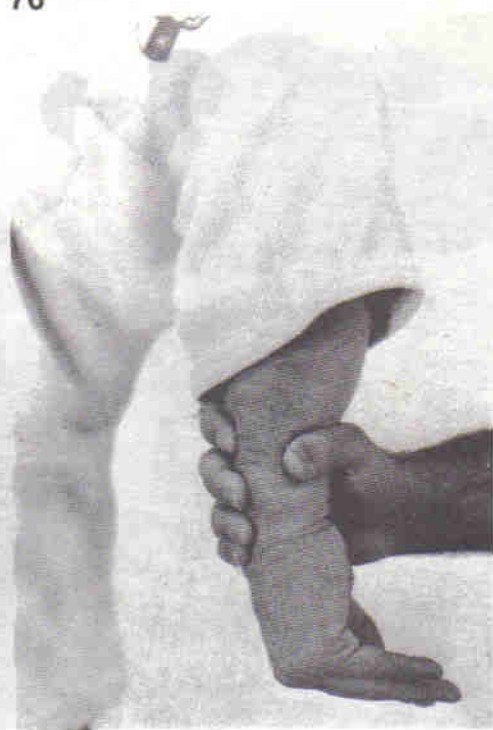
71
72

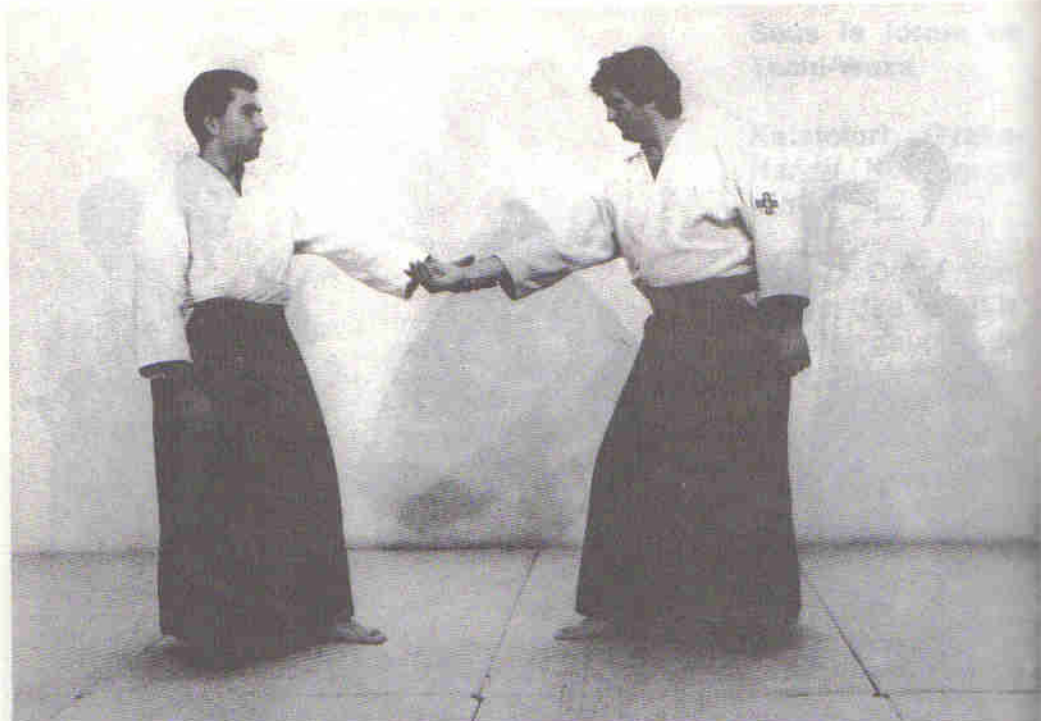


71 et **72**. De sa main droite, Uke saisit le poignet gauche de Tori; au moment du blocage, Tori s'efface et oblige Uke à attraper son poignet sous la forme de Yonkyo. **73**. Ensuite, avec un mouvement circulaire du bras, associé à un Tsugi-Ashi, Tori reporte toute la dynamique issue du mouvement exercé vers Uke (**74**), ce qui crée un fort déséquilibre suivi d'une projection (**75**). **76**. Détail de la prise Yonkyo.



75
76





77
78

25
85



Kataletori Gyaku-Hanmi Kokyuna-ge tenkan (1^{re} forme)

Uke saisit le poignet de Tori qui exécute un mouvement de Taisabaki en abaissant son centre de gravité (78 et 79). Simultanément, il effectue un Meguri avec la main et projette Uke dans la direction prise par celui-ci à l'origine (80).
 81. Détail de la prise au poignet successive au mouvement de Taisabaki.



80
81





82

83

84





85

Katatetori Gyaku-Hanmi Kokyuna-ge tenkan (2^e forme)

82. Uke attrape le poignet de Tori, qui effectue un mouvement de Taisabaki en respectant la trajectoire de Uke (83). La main de Tori exécute simultanément un mouvement de Meguri tout en parant un levier de Kotegaeshi et, avec une rotation opposée de la main, et crée ensuite une dynamique avec déséquilibre conséquent de Uke (84 et 85). 86. Détail de la prise au poignet successive au mouvement de Taisabaki.



86

Katatetori Gyaku-Hanmi Shihonage omote

87. Uke prend le poignet de Tori. Celui-ci apporte sa main gauche sur son centre de gravité et insère l'autre main. En même temps, il modifie la position de ses pieds en mettant son pied droit dans la même direction que les mains de prise (88 et 89). Avec un mouvement tournant autour de son axe, Tori déséquilibre Uke (90 et 91). A la suite de ce déséquilibre, Uke est neutralisé (92). 93. Détail de la forme de neutralisation.



87
88



89





30
31



92
93



Katateryotetori Iriminage

94 et 95. Uke saisit le poignet de Tori de ses deux mains. Tori exécute une

série de mouvements tournants avec inversion de direction (97-98) pour maintenir Uke dans une condition de déséquilibre. En poursuiva



94
95



96
97



la dynamique du mouvement, Tori, d'une spirale ascendante (100), puis descendante, parvient à neutraliser Uke (101).



100
101





102
103

102-105. Uke prend le poignet de Tori de ses deux mains. Tori fait un mouvement de Tai-sabaki et, en inversant successivement le sens de rotation (106), génère une extension dynamique en prenant les bras de Uke comme point d'appui et le projette (107 et 108).

104





105
106



107
108



Katateriyotetori Udekimenage variante

Cette technique est similaire à la

technique précédente de Udekimenage (109-112). La différence réside dans le type de neutralisation réalisé par Tori sur Uke.



109

110



111

112



En saisissant le bras extérieur (113) et avec un mouvement du corps vers l'avant tout en bloquant la prise au bras, Tori provoque une

rotation de Uke sur son axe vertical (114), qui aboutit à un déséquilibre suivi d'une projection.

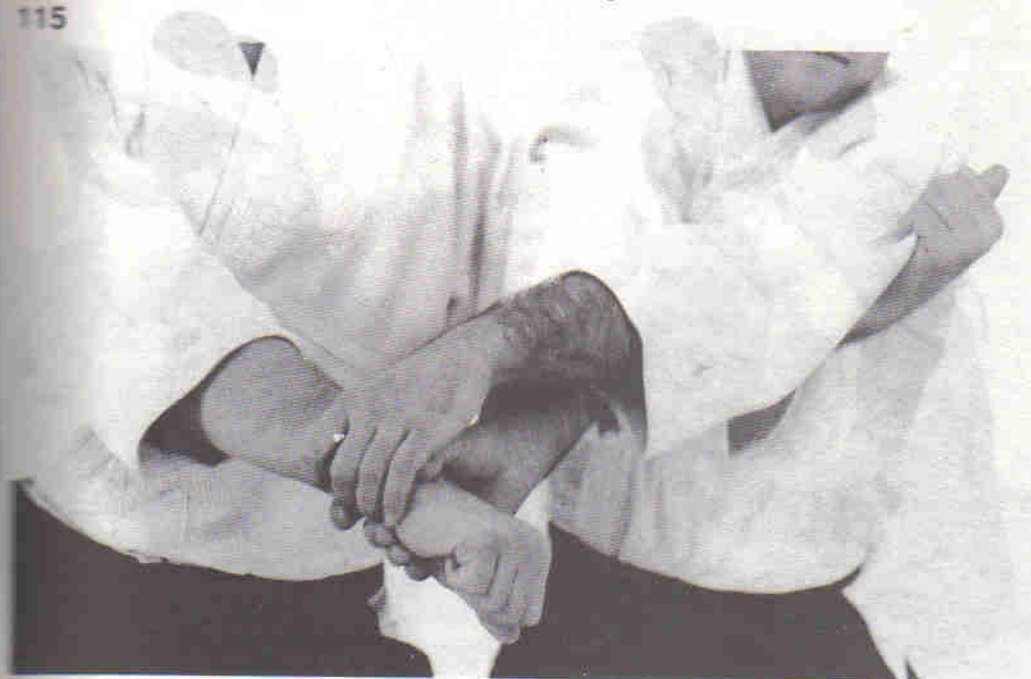
115. Détail de la prise.



113
115



114



Katateriyotetori Koshinage

116-118. Uke attrape le poignet de Tori de ses deux mains. Ce dernier effectue un mouvement de tenkan jusqu'à ce qu'il se retrouve en face de Uke (119). 120. Ensuite, en soulevant le bras de prise et en abaissant son centre de gravité, il fait une rotation des hanches (Koshi) en entraînant Uke dans une spirale dynamique qui débouche sur une projection vers le sol (121).



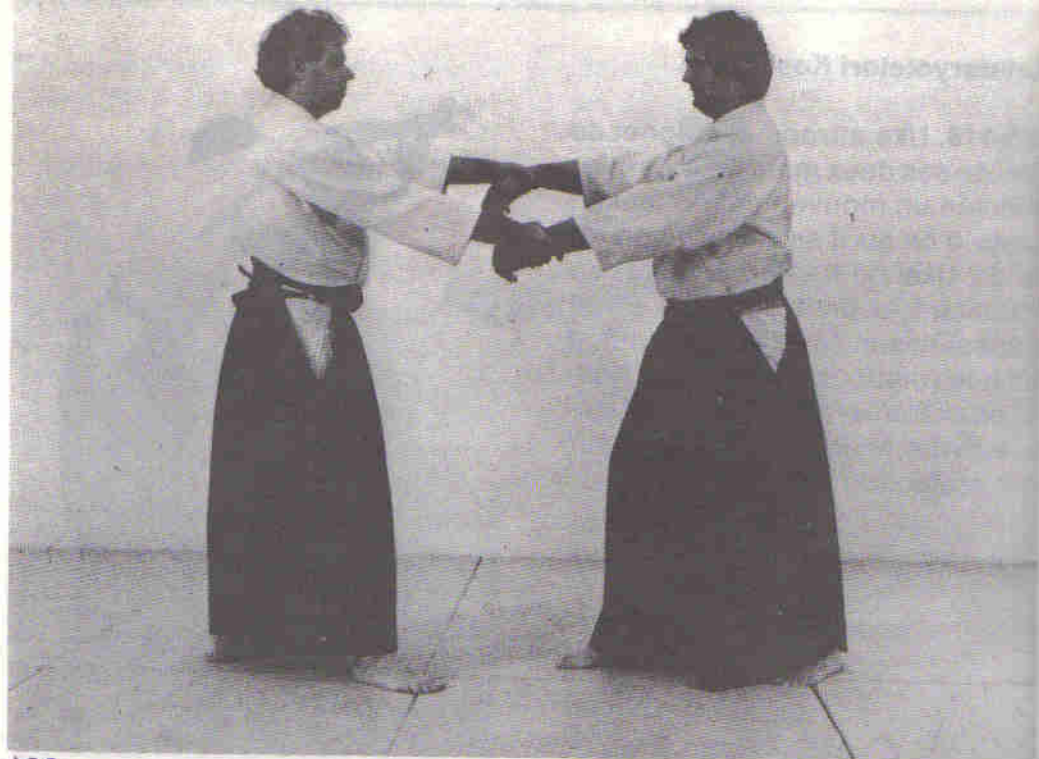
119



120

121





122

123



Ryotetori Kokyunage irimi

122. Uke prend les deux poignets de Tori. Tori effectue un mouvement d'effacement vers le propre centre abdominal en déséquilibrant Uke (123). Simultanément, il ef-

fectue un Meguri avec la main droite et un contrôle avec la main gauche, vers l'abdomen de Uke (124). La continuation de ce mouvement en phase dynamique est telle qu'Uke se retrouve déséquilibré (125).



124

125



Ryotetori Kokyunage variante

126. Avec une grande force dynamique, Uke saisit les poignets de Tori. En respectant la trajectoire et la poussée de Uke, Tori exécute un mouvement vers le haut, puis vers le bas avec trajectoire circulaire, complété par un fléchissement des genoux (127). Il génère ainsi une forte poussée dynamique qui provoque une projection de Uke.

128. Uke tombe en passant par-dessus le dos de Tori.



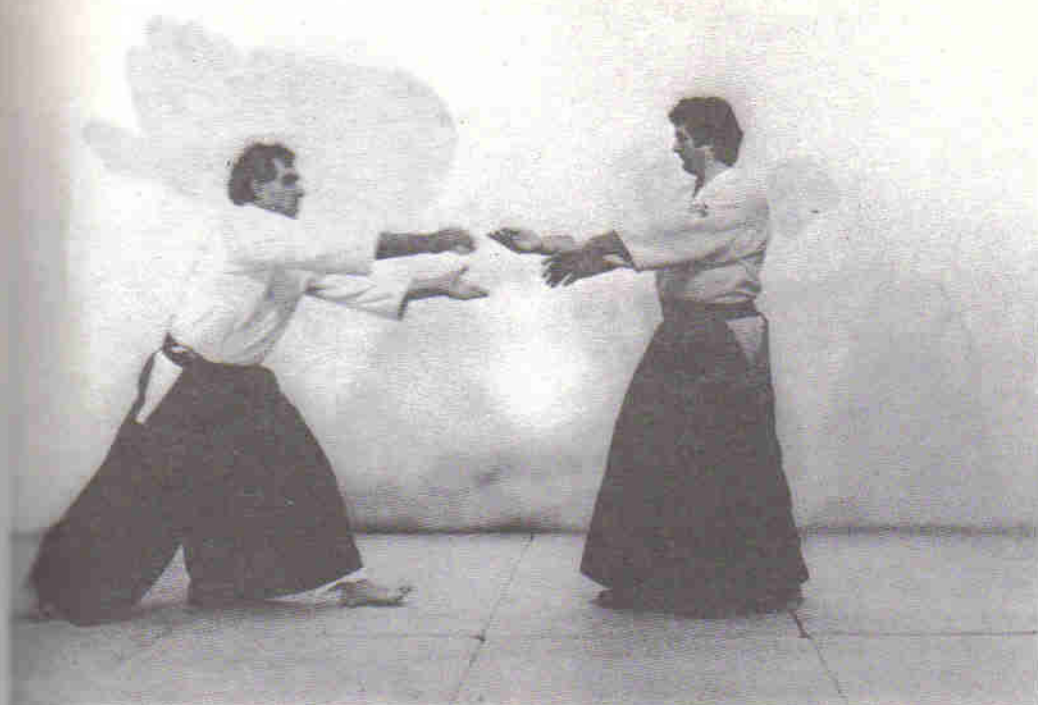
122

126



127
128





129

130



Ryotetori Kokyunage **tenkan**

129 et 130. En haut,
une saisie aux poi-
gnets de la part de
Uke, également ac-
centuée par une gran-
de force dynamique.
Avec les pieds et le
corps tout entier, Tori



134

135



Ryotetori Shihonage

134. Uke saisit les deux poignets de Tori.
135. Tori exécute un mouvement de Taisabaki pour canaliser la dynamique de Uke; en même temps, il attrape le poignet droit et, toujours en phase dynamique, il passe sous le bras de Uke (**136**) et se met à genoux (**137**).



136



137
138

Il fait alors lever
sur le bras en
obligeant Uke à
une extension
dynamique qui
se termine par
une projection
(138).





139



140

Ryotetori TENCHINAGE

Cette technique est surnommée « projection ciel-terre », car elle est composée d'un mouvement vers le haut, et d'un autre vers le bas. Sur le plan ésotérique, elle reflète le concept de la matière (terre) et celui de l'esprit (ciel). L'être humain représente la dissolution de ce dualisme de la matière et de l'esprit. Pour en revenir à la technique de Tenchinage, Uke saisit les deux poignets de Tori (139 et 140). Après



un léger effacement, Tori canalise l'énergie des bras de Uke, l'un vers le haut et l'autre vers le bas (141). En avançant ensuite avec un Tsugi-Ashi coordonné avec les mouvements des bras, Tori neutralise la dynamique de Uke (142).



141

142



Ryotetori Koshinage

143. Uke attrape les deux poignets de Tori.

144. Avec un mouvement d'entrée, Tori divise la dynamique des bras de Uke, en portant l'un vers le haut, et l'autre vers le bas, derrière le dos.



143

144



Ensuite, avec un mouvement «sinueux», il abaisse son propre centre de gravité (145) et, en effectuant un mouvement de hanches, oblige Uke à une projection au-dessus de l'obstacle interposé, situé entre le centre de gravité de Uke et le Koshi (hanches) de Tori (146 et 147).



145
146



147





148

Ryokatatori Kokyunage tenkan

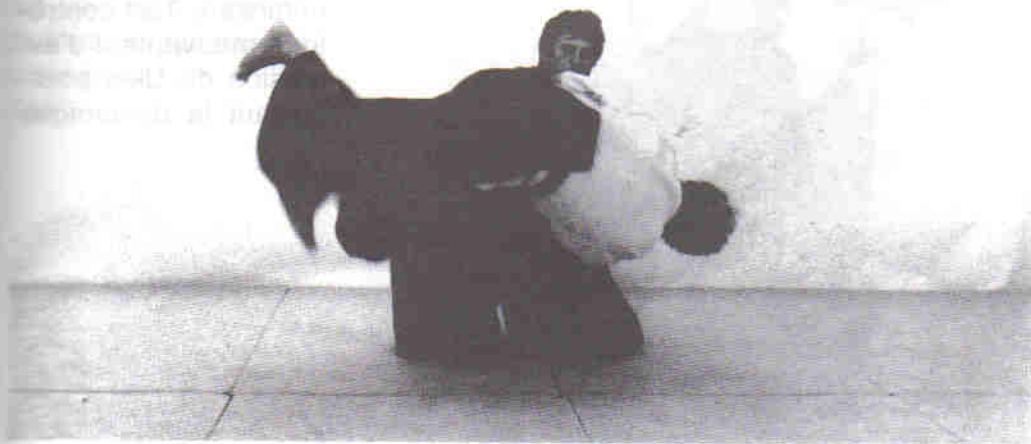
148. Confronté à une saisie aux épaules de Uke, Tori exécute un mouvement de rotation des hanches en esquissant un mouvement des



149

mains sur les coudes de Uke; la main gauche pousse vers le bas, la droite vers le haut (149) ayant pour résultat un déséquilibre accentué de Uke, suivi d'une projection (150) avec neutralisation finale.

150





151

152



Shomen-Uchi Irimi-nage

151. Uke attaque avec un tranchant de la main, porté de haut en bas. **152.** En effectuant un déplacement de Irimitenkan, Tori contrôle le mouvement d'extension de Uke; poursuivant la dynamique



153

circulaire, Tori dirige la tête de Uke vers sa propre épaule droite (153). Puis il continue le mouvement rotatoire, tout d'abord vers le haut, puis vers le bas (154), ce qui débouche sur une neutralisation de toute la dynamique extensive de Uke (155).



154



155

Shomen-Uchi Kotegaeshi

156-158. Confronté à un fendant de la main porté de haut en bas par Uke, Tori sort de la trajectoire d'attaque par un mouvement de Taisabaki, tout en saisissant la main droite de Uke (**159-161**). En inversant le sens de rotation initiale, il exécute une torsion au poignet avec déséquilibre consécutif, et neutralisation de Uke. **162.** Détail de la torsion du poignet.

156



157
158





159

160

161

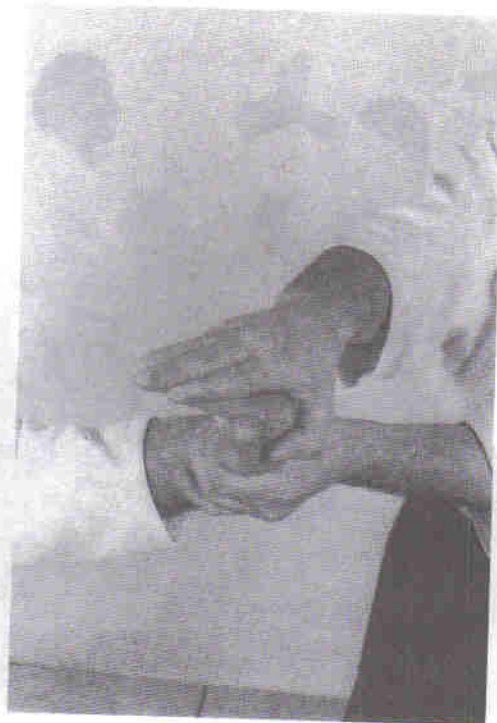


161

162

163

164





163

164

165



Shomen-Uchi Kokyunage tenkan

163-165. Tori répond à un tranchant de Uke porté de haut en bas en effectuant un déplacement de Irimi-tenkan qui le fait sortir de la trajectoire d'attaque. **166.** Tori attrape en même temps le poignet de Uke, place son autre main au niveau du coude, envoie à partir de son propre centre abdominal un important flux d'énergie en direction du coude de Uke, avec projection consécutive et neutralisation (**167**).



166

167



Yokomen-Uchi Udekimena-ge



168

169

168 et 169. Pour contrer un tranchant de la main d'en haut, Tori effectue un mouvement de Taisabaki pour neutraliser l'attaque et saisit parallèlement le poignet de Uke (170). Avec un mouvement rotatoire et en mettant son bras en contact avec le coude de Uke (171), Tori canalise sa propre extension dynamique et exerce une forte poussée qui oblige Uke de cette façon à subir un levier Ude avec neutralisation finale et projection (172). **173.** Détail de la neutralisation.

170





171
173

172



Yokomen-Uchi Shihonage

174 et 175. Tori pare à un tranchant latéral de la main, porté du haut par Uke, en neutralisant la dynamique d'attaque avec un déplacement de Taisabaki. Ensuite, il attrape le bras de Uke (**176**) et, avec une rotation complète autour du propre axe vertical, il effectue un mouvement rotatoire vers le bas (**177**) qui génère un déséquilibre avec projection finale (**178**).

179. Détail du tranchant de la main latéral.



175

174



176

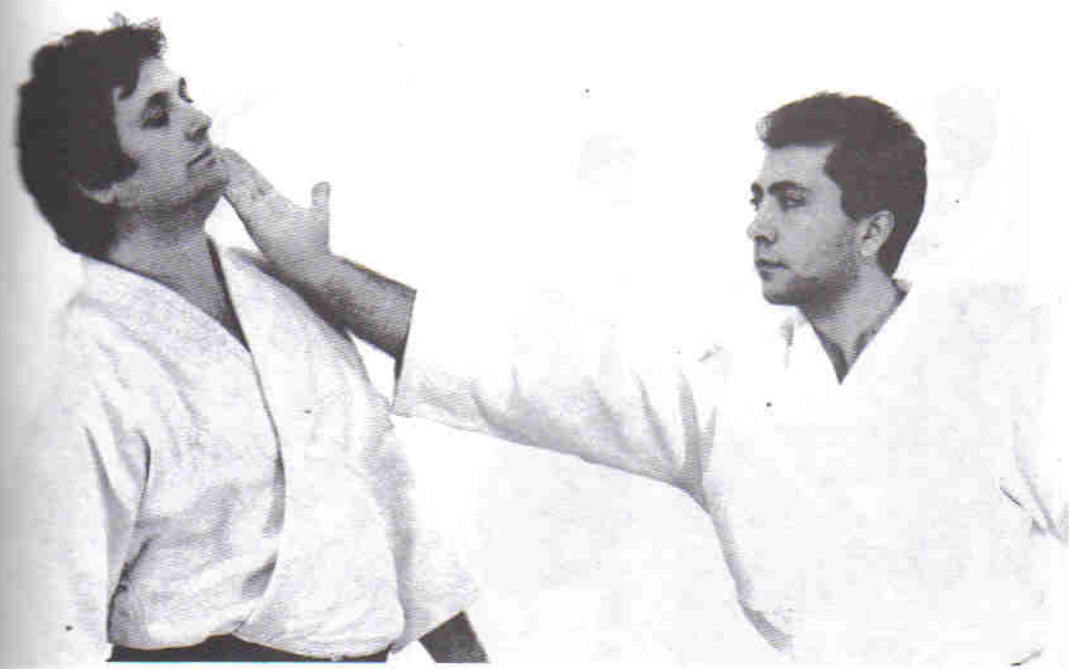




177
179



178



**Sous la forme de Ushiro-Waza
(prise par derrière)**

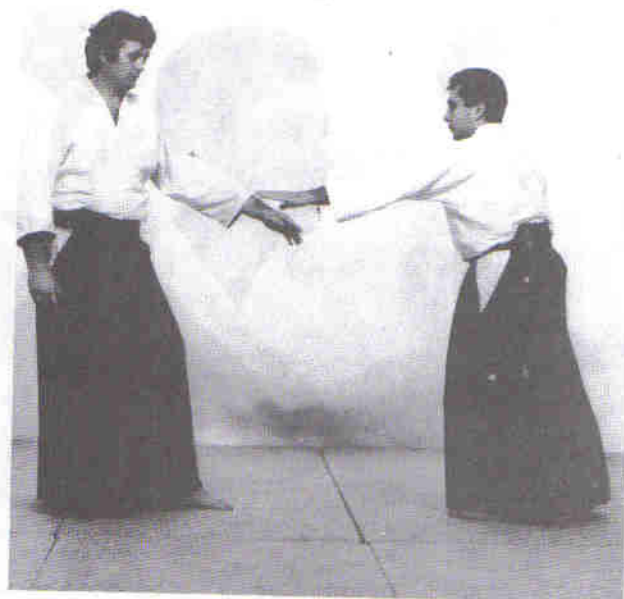
Ushiro Ryotetori Iriminage

180. Uke essaye de bloquer les poignets de Tori par derrière. **181.** Tori laisse Uke immobiliser sa main gauche mais, avec un déplacement du Koshi, fait passer la main bloquée au-dessus de sa tête (**182**), ce qui empêche le blocage de l'autre main et crée un déséquilibre (**183**). **184 et 185.** D'un mouvement du bras gauche de bas en haut vers le visage de Uke, Tori exerce une forte poussée, appuyée par l'action de l'autre main placée sur le dos, et termine enfin avec une neutralisation vers le sol. **186.** Détail du blocage.

180

181

182





183
184



185
186





187

188



Ushiro Ryotetori Kokyunage

187 et 188. Uke tente de saisir les deux poignets de Tori. **189 et 190.** Tori, avec une série de mouvements de rotation et d'inversion de rotation, met Uke dans une position de déséquilibre extrême. A la suite de ce déséquilibre, Tori attrape les poignets de Uke et l'immobilise avec une extension des bras (**191**).



190

191



189





192

Ushiroyotetori Kokyunage irimi

192 et 193. A l'instant même où Uke prend les poignets de Tori, ce dernier, d'un léger mouvement provenant de son centre abdominal, canalise de ses bras la dynamique des bras de Uke, vers le haut (194). Ensuite, avec un mouvement circulaire vers le sol (195), il exerce une forte poussée qui oblige Uke à une projection avec neutralisation (196).

193





194
196



195





197

198

199



Ushiro Katatōtori Kubishime Koshinage

197. Uke bloque le poignet de Tori et tente d'effectuer un étranglement avec l'autre main (**198** et **199**). Simultanément, Tori effectue un mouvement du Koshi en abaissant son propre centre de gravité et en bloquant les bras de Uke sur sa propre poitrine. En continuant ce mouvement, toujours en provenance des hanches, Tori projette Uke avec une parabole descendante et le neutralise (**200**).

201. Détail des formes d'immobilisation.





202

203



TECHNIQUES AVEC L'USAGE DES ARMES

Tanto-Dori (couteau)

Yokomen-Uchi Gokyo



202. Uke attaque par un coup latéral.
203. Tori, avec un mouvement latéral avancé Yoko Irimi, bloque le bras armé de Uke avant que celui-ci n'ait eu la possibilité de développer tout son pouvoir d'attaque, et, de son autre main, décoche un Atemi (**204**), bloquant ainsi toute attaque ultérieure. Tori saisit la main armée de Uke (**205**), avec un mouvement de Ikkyo qui l'immobilise (**206**) et, peu à peu, en abaissant son propre

le r...
 m 201.
 En tant levier
 sur le poigne de
 l'adversaire
 les mains ne
 l'adversaire
 l'adversaire

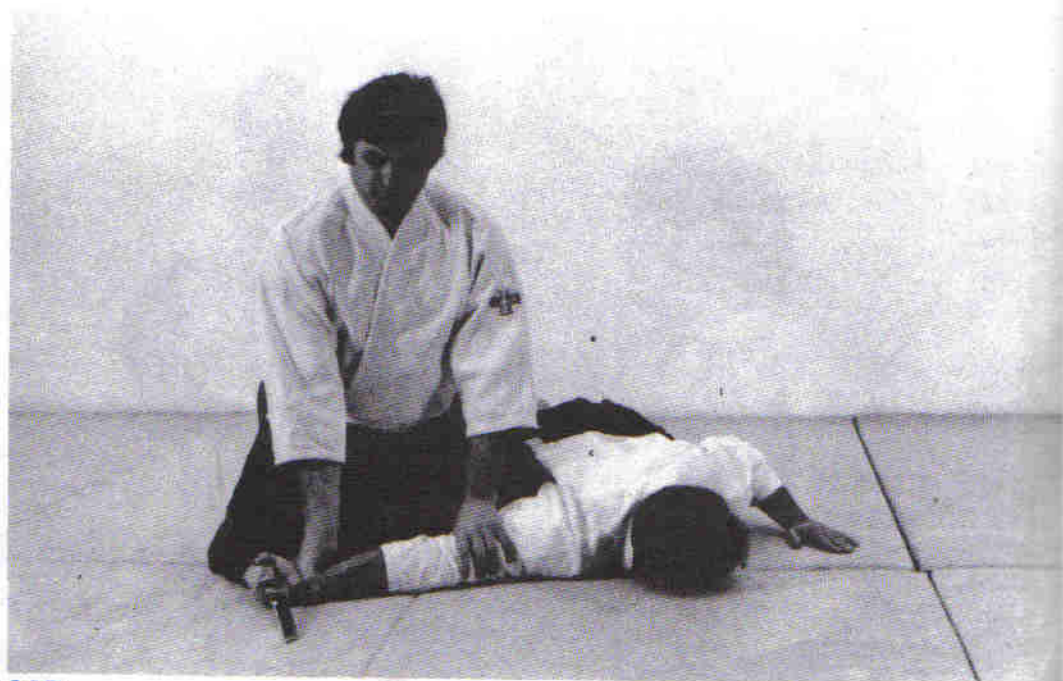


204

205

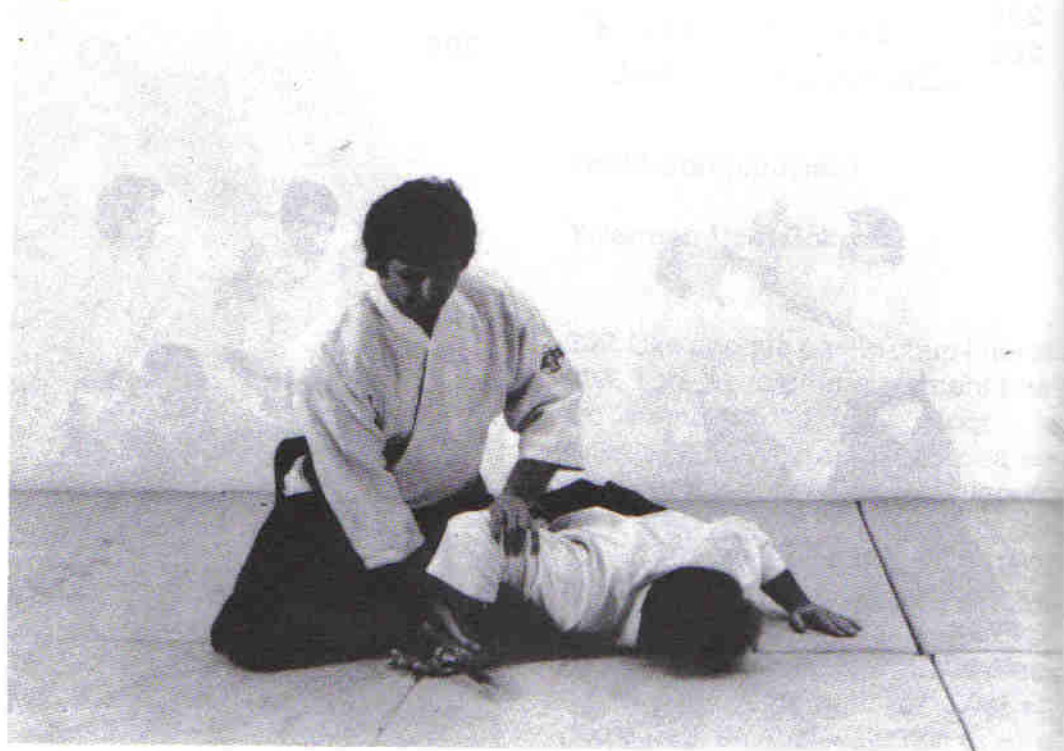
206





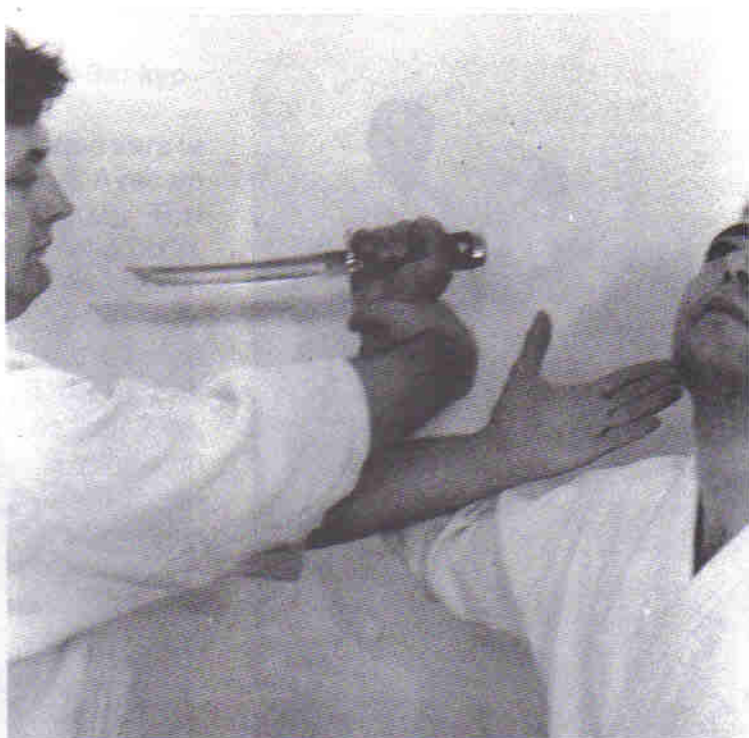
207

208



centre de gravité, le neutralise à terre (207).

En faisant levier sur le poignet de Uke avec une forte poussée de l'avant-bras vers le sol, Tori lui fait lâcher le poignard, avec neutralisation finale (208). 209. Détail du blocage au poignet. 210. Détail du passage d'immobilisation de Gokyo.



209

210





211
212



213
214



Chudan-Tsuki Uchi-Kaiten-Sankyo

211. Uke amorce une attaque vers la région abdominale de Tori. Avec un mouvement de Irimi-tenkan, Tori contrôle le bras armé de Uke (**212**), tout en saisissant son poignet par en dessous (**213**). En raison de la dynamique de ce mouvement, Uke se trouve en face de Tori (**214**). **215.** Avec un Atemi au visage de Uke, Tori bloque l'offensive, exécute un mouvement de Taisabaki en passant sous le bras de Uke « Kai-Ten » (**216**) et se déplace latéralement en faisant effet de levier, avec neutralisation consécutive (**217**). En position de neutralisation, Tori est à même de désarmer Uke.



216
217

215





218

219



220





221

Chudan-Tsuki Kotegaeshi

218. Uke lance une attaque vers la région abdominale de Tori. **219** et **220.** Avec un mouvement de Irimi-tenkan, Tori se rapproche de Uke et attrape son poignet armé.

221. En continuant le mouvement circulaire et en inversant par la suite le sens de rotation, Tori provoque une torsion au niveau du poignet de Uke, l'obligeant à une projection suivie d'une neutralisation à terre (**222**).

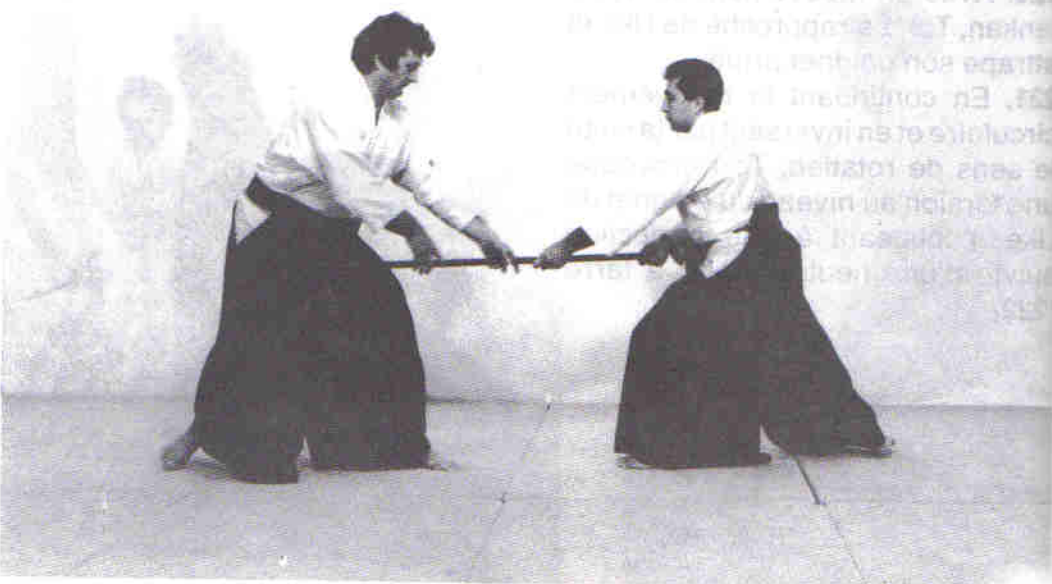
222





223

224



Jo (bâton)

Choku-Tsuki Udegarami

223 et 224. Uke attaque Tori au niveau de la région abdominale. Par un mouvement d'effacement, Tori sort de la trajectoire et attrape le Jo (**225**). Il en contrôle la fin de l'extension en invertissant la trajectoire. Avec un mouvement de Tsugi-Ashi, Tori développe sa propre dynamique en obligeant Uke à adopter une position instable avec bras croisés (**226**) qui se termine fatalement par une projection (**227**).



225
227

225



228
229



Choku-Tsuki Kokyunage

228. Uke attaque la région abdominale de Tori. Ce dernier, avec un mouvement de Tsu-Ashi vers l'avant, et un léger déplacement de son propre profil de garde, saisit le Jo (**229**) avant que sa dynamique extensive ne se soit épuisée. Il la canalise vers le haut comme pour effectuer un mouvement de Ikkyo (**230**) en créant un cercle. En résultat, Uke se retrouve dans la direction opposée à celle qu'il avait en début d'attaque et donc en condition d'instabilité (**231**). Tori insère sa main droite entre les mains de Uke en empoignant le Jo et, avec un mouvement de Tsugi-Ashi, projette Uke à terre (**232**).

230



231

232



233 et 234. Uke amorce une attaque, toujours à la région abdominale. Tori effectue simultanément un Irimi-tenkan à l'extérieur de Uke et attra-



233



235

234



pe le Jo (235). En continuant le mouvement rotatoire, Tori se place dans la même direction que Uke en soulevant le Jo (236). Il exécute alors

une trajectoire circulaire (237) avec ce dernier, qui provoque un fort déséquilibre de Uke et sa projection à terre (238).



236
237



238



Ken (sabre)

Men-Uchi Iriminage

239 et 240. Uke attaque par un coup droit de haut en bas. **241.** Tori exécute un mouvement de Taisabaki à l'extérieur de Uke et contrôle le sabre au moment où il redescend. **242.** Tori saisit le sabre entre les mains de Uke et, avec un mouvement vers le haut (**243**), puis vers le visage de Uke, provoque un fort déséquilibre suivi d'une neutralisation à terre (**244 et 245**).



239

240

241





242

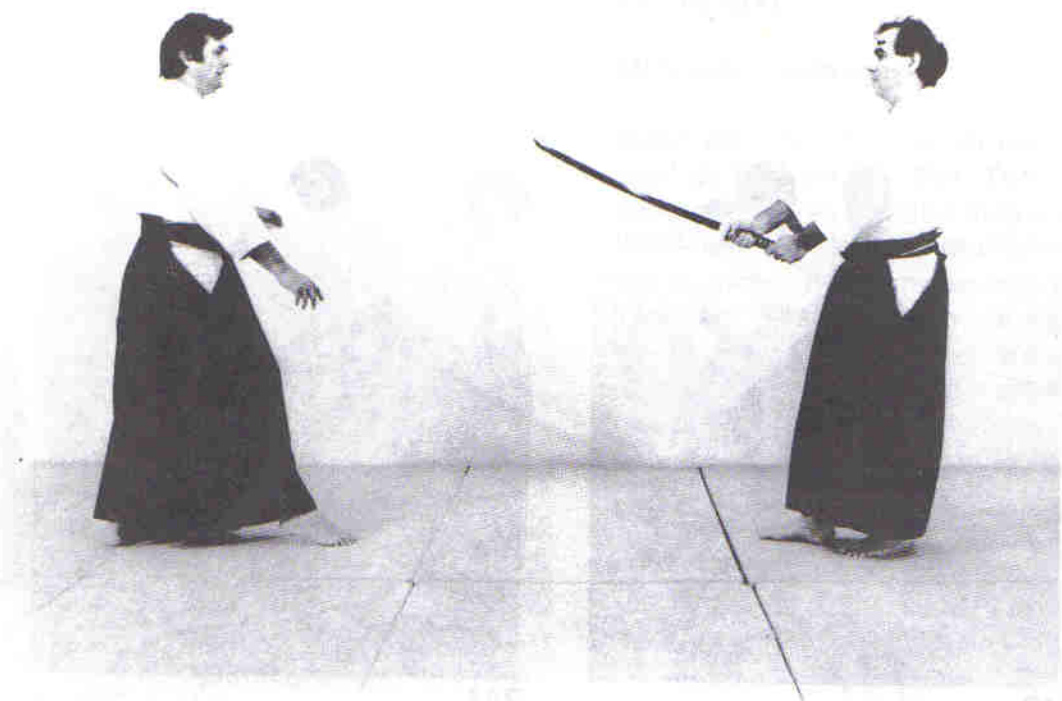
243



244

245





246

247



Men-Uchi Kokyunage irimi

246 et 247. Devant un coup de sabre de Uke porté de haut en bas, Tori effectue un mouvement de Irimi avec changement de profil Tai-No-Henko; simultanément, il attrape le sabre de la main droite et insère son bras gauche devant la poitrine de Uke en poussant le coude contre la gorge (248). **249 et 250.** Avec un mouvement d'extension respiratoire, Kokyu neutralise toute la poussée dynamique jusqu'à mettre Uke à terre sous contrôle.



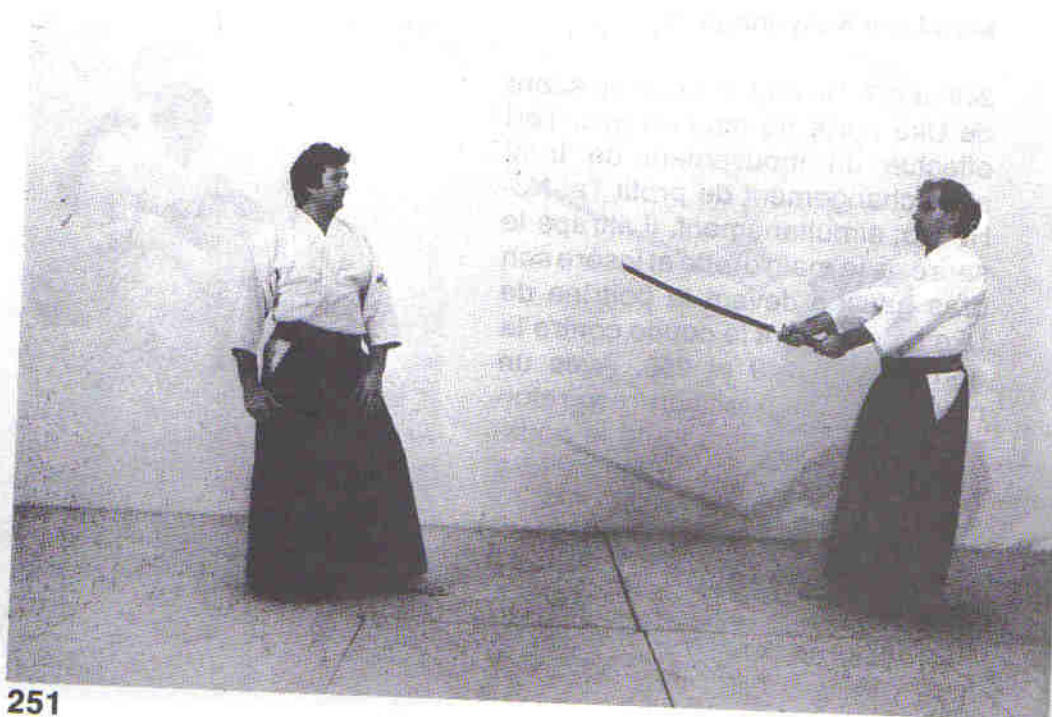
249

248



250





251
252



Men-Uchi Kokyunage tenkan

251 et 252. Uke attaque Tori par un coup porté d'en haut. Avec un mouvement de Taisabaki intérieur à Uke, Tori se met en contact avec Uke. En même temps, sa main gauche bloque les mains qui tiennent le sabre et il insère son bras droit sous l'aisselle de Uke (**253**), avec un mouvement de Tsugi-Ashi. Uke est alors fortement déséquilibré et projeté sur le sol (**254**), où Tori peut le neutraliser (**255**).



254
255

253



GLOSSAIRE

Aï: harmonie, union.

Ashi: pied, ou jambe.

Atemi: coups; dans la pratique de l'Aïkido, ces coups sont exclusivement portés en direction des points vitaux du corps.

Ayumi-Ashi: démarche normale, un des pieds venant alternativement se placer devant l'autre.

Bokken: sabre d'entraînement en bois, reproduisant un katana, le sabre traditionnel du samouraï.

Budo: la voie de la guerre dans la tradition des arts martiaux, voie du combat.

Bushi: guerrier, samouraï.

Bushido: la voie du guerrier.

Chudan: partie centrale du corps qui comprend l'abdomen.

Dan: degré d'apprentissage du niveau des ceintures noires.

Do (Michi): voie, sentier.

Dojo: lieu dans lequel on pratique un art martial dans la tradition du bouddhisme zen; lieu d'illumination où l'on étudie la Voie.

Gyaku: inverser; en Aïkido, Gyaku Hanmi signifie que si Uke est en profil droit, Tori est en profil gauche et vice-versa.

Gedan: partie inférieure du corps, comprenant les genoux.

Gi: indique généralement le costume d'entraînement dans les arts martiaux (kimono).

Hakama: type de jupe-pantalon, partie intégrale de l'habillement des samouraïs.

Hanmi: position de garde.

Happo giri: ensemble de mouvements dans les huit directions.

Hara: région abdominale, centre vital de l'homme.

Hidari: gauche, position de garde gauche.

Hiji: coude.

Irimi: action d'entrée directe vers l'adversaire.

Jo: bâton, arme traditionnelle dans la pratique de l'Aïki-jo, partie intégrale de l'évolution de l'Aïkido.

Jodan: partie supérieure du corps; comprenant le cou et la nuque.

Kaiten: mouvement tournant.

Kamae: garde, posture.

Kami: supérieur; on appelle Kami

les ancêtres divinisés dans la tradition japonaise. Kami-za est le pèrimètre d'honneur dans l'enceinte du Dojo, où l'on accroche généralement les photos des grands Maîtres de la tradition. Dans le cas de l'Aïkido de Kami-Za, on trouve la photo de son fondateur, Maître **Ueshiba**.

Katame-Waza: techniques de contrôle, qui concernent généralement les articulations.

Katana: sabre japonais, arme traditionnelle du guerrier.

Ki: énergie vitale.

Kihon: fondamental, le comportement physique et mental dans l'entraînement.

Kokyū: respiration, énergie respiratoire.

Kokyū-Ho: méthode servant à développer l'énergie à travers la respiration.

Koshi: partie du corps comprenant les hanches.

Kote: dos de la main.

Kumijo: techniques d'entraînement en couple avec le bâton (Jo).

Kumitachi: techniques d'entraînement en couple avec le sabre (bokken).

Kyū: classes des élèves. Ces derniers se distinguent également par la couleur de leurs ceintures (de la ceinture blanche jusqu'à la ceinture marron).

Ma-Ai: distance.

Mae: devant.

Mae-Geri: coup de pied en avant.

Migi: droite.

Mokuso: posture adoptée pendant la méditation zen, au début et à la fin d'une leçon d'Aïkido.

Nage-Naza: techniques de projection.

Omote: positifs, vers l'avant.

Rei: salut.

Ritzu-Rei: type de salut exécuté debout et consistant en une légère inclinaison du buste.

Ryū: méthode, école d'arts martiaux (Ryūgi).

Samourai: guerrier, membre de la classe militaire à l'époque féodale du Japon.

Sankaku-Tai: position fondamentale dans la pratique de l'Aïkido: Sankaku-Triangolo, position des pieds en triangle, avec le pied postérieur comme base et le sommet du corps porté par le pied antérieur.

Sei-Za: position classique à genoux, avec les fessiers entre les talons.

Sensei: Maître de pratique auquel on doit beaucoup de respect.

Shihan: grand Maître.

Shin: esprit; tout ce qui émerge de la conscience.

Shinto: religion originaire du Japon, littéralement: la Voie des Dieux.

Shizen-Hon-Tai: position naturelle de base.

Shodan: ceinture noire 1^{er} dan, premier échelon dans la classification des ceintures noires.

Shomen: en Aïkido, Shomen-Uchi veut dire attaque frontale à partir du haut.

Soto: mouvement extérieur.

Tai: corps.

Tai-Sabaki: ensemble d'esquives circulaires du corps.

Taiso: exercices gymniques comme méthode d'éducation et de formation.

Tanto: couteau.

Tanto-Dori: ensemble de techniques utilisant le couteau comme moyen d'attaque.

Tatami: nattes formant l'aire d'entraînement; vu leur structure particulière, elles permettent aux adeptes de tomber violemment sur le sol sans se faire de mal.

Te: main.

Tenkan: mouvement de Taisabaki dans lequel on guide la force de l'adversaire à l'aide de déplacements. Partant des hanches, ces derniers provoquent une rotation du corps, pendant que les pieds bougent en un mouvement tournant.

Tori: celui qui exécute les techniques.

Tsugi-Ashi: pied qui suit; mouvement dans lequel le pied postérieur ne déplace jamais l'antérieur.

Tsuki: coup direct frontal; effectué avec le poing, le sabre ou le bâton.

Uchi: intérieur; Uchi Kai Ten est une

technique à exécuter avec des effacements par rotation vers l'intérieur.

Ude: bras.

Ukemi: chutes, Ukemi-Waza signifiant techniques de chute. Dans la pratique de l'Aïkido, il existe toute une série de chutes: **mai ukemi**, chute en avant; **ushiro ukemi**, chute en arrière; **yoko ukemi**, chute latérale.

Ura: renversé, opposé, négatif; généralement, contre une attaque, la forme de défense consiste à canaliser la dynamique de l'adversaire avec des mouvements d'effacement.

Ushiro: en arrière. **Ushiro-ukemi**, chute en arrière; **ushiro-waza**, techniques de défense contre une attaque par l'arrière.

Yokomen: latéral. **Yokomen-uchi**, tranchant latéral de la main; **yoko ukemi**, chute latérale.

Zan-Shin: attitude mentale correcte, état de lucidité dans lequel on attend n'importe quel type d'événement en maintenant tranquillité et présence totale, «ici et maintenant».

Za-Rei: salut en position accroupie, à genoux.

Za-Zen: méthode de méditation en position assise; l'esprit pur et originel de l'être humain.

Zen: méditation, pratique développée sur la base des expériences de **Sakiamuni Gaotama Buddha** (le Bouddha historique), destinée à donner à chacun la possibilité de trouver sa propre essence, sa nature divine.

Nombres en japonais

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Ichi | 12. Ju-Ni |
| 2. Ni | 13. Ju-San |
| 3. San | |
| 4. Shi ou Yon | 20. Ni-Ju |
| 5. Go | 21. Ni-Ju-Ichi |
| 6. Roku | 22. Ni-Ju-Ni |
| 7. Shichi | 23. Ni-Ju-San |
| 8. Hachi | |
| 9. Ku | 30. San-Ju |
| 10. Ju | 31. San-Ju-Ichi |
| 11. Ju-Ichi | 32. San-Ju-Ni |

Dépôt légal : 2ème trimestre 1995

N° d'éditeur 9195

Imprimerie **EN-NAKHLA**

1, rue bardy
Bouzaréah -ALGER-

L'Aïkido, qui signifie union-énergie-voie, se définit comme l'art martial qui puise une énergie au plus profond du corps, énergie ensuite canalisée et transmise à travers le mouvement.

Dès lors, il est plus facile de comprendre pourquoi l'Aïkido ne requiert pas une force exceptionnelle. L'objectif de cet art martial défensif est de contrôler et de neutraliser l'adversaire sans lui causer aucun dommage physique important.

Véritable philosophie, l'Aïkido joint l'harmonie du corps et de l'esprit, développe la concentration, la souplesse et l'agilité jusqu'à atteindre le Satori ou réalisation intérieure.

Cet ouvrage, très documenté (plus de 300 photos), vous enseignera toutes les règles à connaître ainsi que les techniques de base, les positions de garde, de défense, de chute, etc. Cette approche très claire vous donnera sans doute envie de parfaire votre connaissance au sein d'un club, ainsi vous découvrirez toute l'étendue de cet art martial empreint de sagesse orientale.